
А. А. Кощеев
Напитки
из дикорастущих
плодов. и ягод

ББК 36.997
К76
УДК 641.87:634.1

Редактор **Д. Г. Шапошников**

Художник **А. А. Шкрабо**

Кощеев А. А.

К76 Напитки из дикорастущих плодов и ягод. – М.: Агропромиздат, 1991. – 64 с.: ил.

ISBN 5–10–002435–6

В альбоме в живой и интересной форме описаны дикорастущие плоды и ягоды, имеющие наибольшее значение с точки зрения кулинарного использования. Приведены рецепты различных напитков из дикорастущих плодов и ягод. Отмечено их стимулирующее воздействие на организм человека.

Для широкого круга читателей.

К $\frac{3404000000 - 028}{035(01) - 91}$ **Без объявл.**

ББК 36.997

ISBN 5–10–002435–6

А. А. Кощеев

Напитки
из дикорастущих плодов и ягод



МОСКВА ВО "АГРОПРОМИЗДАТ" 1991



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 2
КЛЮКВА 3
ОБЛЕПИХА 11
ШИПОВНИК 16
БОЯРЫШНИК 24
КАЛИНА 27
ЧЕРНИКА 32
ЧЕРЕМУХА 39
КНЯЖЕНИКА 42
ЗЕМЛЯНИКА 45
МОРОШКА 50
ВОДЯНИКА 54
КОСТЯНИКА 59

ПРЕДИСЛОВИЕ

Безалкогольные напитки, приготовленные из фруктов и ягод, называют напитками здоровья и бодрости. Они обогащают рацион питания витаминами и микроэлементами, органическими кислотами и пектиновыми веществами, улучшают вкусовые достоинства пищи, легко усваиваются организмом, не отягощают работу органов пищеварения и поэтому широко используются в диетическом и лечебном питании. Эти напитки оказывают на организм освежающее и бодрящее действие, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Весьма важно и то, что безалкогольные напитки, изготовленные из фруктов и ягод, могут в какой-то степени заменить на нашем столе натуральные фрукты и ягоды.

Соки растений — это источник физиологически активных веществ, поддерживающих оптимальный жизненный тонус. Именно поэтому каждый человек должен знать о целебных свойствах соков, способах приготовления, хранения и употребления их. Выпить стакан сока или фруктово-ягодного напитка — значит получить заряд энергии и здоровья. Любой напиток — клюквенный, малиновый, шиповниковый, рябиновый и другие — оказывает определенное воздействие на организм человека. Одни из них оказывают желчегонное, другие жаропонижающее, третьи адаптогенное действие. Известно, что некоторые концентрированные соки угнетают выделение желудочного сока, а разведенные — стимулируют. Играет роль и время приема сока или напитка — до еды и после. Есть одно часто встречающееся заблуждение. Мы считаем, что сок малины, смородины или какой-нибудь другой напиток из ягод полезен и никогда не приносит вреда. Это не так. Любой напиток одному человеку полезен, а другому противопоказан и может принести вред.

Знание роли различных напитков поможет человеку избавиться от многих недугов и сохранить свое здоровье, повысить работоспособность. И чем лучше мы будет знать их свойства, тем полноценнее будет наше питание и крепче здоровье.

Вот несколько коротких советов, как употреблять соки и напитки. Пить соки и напитки следует медленно, не спеша, маленькими глотками, задерживая во рту, как бы пережевывая. Так они быстрее и полнее усваиваются.

Пить соки и напитки можно утром, перед работой, вечером, перед сном и во время обеда, детям и взрослым, больным и здоровым. Надо только посоветоваться с врачом, какой сок вам подходит и в каком количестве.

Обычно соки или напитки пьют за 15...20 минут до приема пищи. На один прием рекомендуется употреблять не более одного стакана.

В настоящее время в продаже имеются различные соки и напитки. Однако не всегда можно выбрать для себя и своих детей наиболее вкусный и полезный. Данное издание поможет молодым хозяйкам, вступающим в жизнь, и женщинам с большим жизненным опытом разнообразить стол своей семьи.



Клюква



Клюква ягода необыкновенная, обладающая сочной мякотью. Достаточно только подумать о этой ягоде, как она начинает оказывать свое действие на организм человека — вызывать отделение слюны. Не случайно клюквенные напитки используют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Растет клюква в северной и средней полосе европейской части страны, в Сибири, на Урале и на Дальнем Востоке. Урожай ее, по данным специалистов, только на территории РСФСР составляет 546,4 тыс. т. Созревает клюква в конце августа и в сентябре. Сбор производят до глубокой осени и весной. На обширных моховых болотах, среди соснового редколесья она хорошо видна на бледно-зеленом моховом покрове.

Растение относится к стелющимся полукустарникам. Тонкие нитевидные побеги длиной до 75 см едва заметны на зеленом ковре. Листья мелкие (10 × 5 мм), сидят на коротких черешках, кожистые, блестящие, темно-зеленые, зимой не опадают. Ягоды с сочной мякотью и плотной блестящей кожицей, темно-красного цвета, шаровидно-продолговатой формы, диаметром 10... 15 мм. Известно 5 разновидностей клюквы.

Сбор ягод не представляет особого труда. Один сборщик промысловой артели в урожайный год может собрать до 30 кг клюквы в день. Иногда для сбора используют специальные приспособления в виде совков с прорезями, но чаще собирают руками.

Клюкву используют в пищевой промышленности и медицине. Из нее готовят соки, сиропы, морсы, кисели, желе, варенье, начинки для конфет, вина, красители. Клюкву применяют при засолке капусты.

В народной и клинической медицине клюква также используется довольно широко. Считают, что она обладает жаропонижающим и жаждоутоляющим свойствами, оказывает губительное действие на кокковые формы микроорганизмов, стимулирует секрецию поджелудочной железы.

Напиток из клюквы оказывает не только бактерицидное действие, но и в значительной мере усиливает лечебный эффект других антибиотиков и анти-

бактериальных препаратов, применяемых в медицине.

В народной медицине клюквенный сок с медом употребляли как жаропонижающее средство при лихорадочных состояниях и как противоцинготное средство, сок с водой — при ревматизме и ангинах. Считают, что ягоды клюквы в различных видах оказывают тонизирующее, освежающее действие и являются средством, развивающим умственные и физические способности человека.

Нельзя не отметить, что клюква является сезонной пищей для диких животных и птиц. Добавляют ее к своему рациону куницы и белки. Обогащают свой скудный весенний рацион клюквой тетерева, глухари, рябчики и куропатки.

Хранить и перевозить собранные ягоды довольно просто. Зимой в ящиках и бочках они могут храниться без порчи до весны. В теплое время года их можно поместить в прохладные кладовые или в холодильники. Если ягоды после длительного хранения будут иметь механические повреждения, то их нужно переработать на соки, варенье, растереть с сахаром. На заготовительных пунктах перед отправкой ягод потребителям производится их сортировка, удаляются плодоножки, мелкие и поврежденные ягоды. Незрелых ягод должно быть не более 5 % веса, поврежденных и высохших — до 6, посторонних примесей — до 0,5 %.

Урожайность клюквы достигает 50... 100 кг/га. Однако потребности в ней с каждым годом росли, а сбор ягод не увеличивался. Специалисты стали искать способы выращивания клюквы на плантациях.

Первая плантация клюквы была заложена в 1840 г. в США (штат Нью-Джерси). И в 1980 г. здесь с 1350 га было собрано 14 750 т клюквы, или по 10 920 кг/га при естественном урожае 50 ... 100 кг/га.

Крупнейшие в СССР плантации клюквы созданы в Эстонии на болотах Нигулы. Здесь выращивают 22 сорта клюквы. Всего же селекционерами-клюквоведами Нигулы выведено более 500 ее сортов. На опытных участках клюквенных плантаций Нигулаского государственного заповедника собирают по 500 кг ягод с гектара. Создание клюквенных плантаций в Нигуле было вызвано резким сокращением запасов дикорастущей



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Ягоды клюквы содержат 88,5 % воды, 0,3 — золы, 0,5 — белков, около 5 — углеводов, до 0,7 — пектиновых веществ, около 3 — органических кислот (лимонная, бензойная, хинная, урсоловая), 2 % — клетчатки, 15 мг% витамина С и десятые доли мг% витаминов B_1, B_2 и PP. В клюкве содержится большое количество веществ Р-витаминного действия (до 250 мг%),

которые укрепляют стенки сосудов и принимают участие в обменных процессах вместе с витамином С. Из микроэлементов в клюкве основными будут (в мг%): калий — 116, кальций — 14, натрий — 12, магний — 8, фосфор — 11 и железо — 0,6. Энергетическая ценность клюквы очень низкая и составляет всего 117 кДж на 100 г продукта.

клюквы, так как на некоторых болотах росшая там раньше в изобилии клюква сейчас полностью истреблена, а в других местах близка к уничтожению. Виной тому...железный совок с зубьями, иначе называемый "клюквенным комбайном". Сборщики клюквы, орудующие им, вместе с ягодой выдирают растение с корнем. Такой способ сбора клюквы признан браконьерским.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Клюквенные напитки возбуждают аппетит, повышают жизненный тонус. Они полезны тяжелобольным.

Перечислить области применения клюквы весьма сложно. Только одних напитков из нее готовят более сотни. И это не случайно. Клюква богата микроэлементами, органическими кислотами, витаминами и другими веществами. Она украшает стол, повышает вкусовые достоинства пищи, способствует улучшению пищеварения и усвоению пищи.

Диетологи считают клюкву стимулятором секреции поджелудочной железы, при пиелонефритах она усиливает антибактериальное действие других препаратов, а также сама оказывает лечебный эффект.

Клюква хороший бактерицид. Исследования показали, что сок клюквы задерживает рост и развитие золотистого стафилококка, бацилл сибирской язвы, протея и кишечной палочки. Однако клюква полезна не всем. Так, больным язвой желудка она не рекомендуется. И применять ее в этом случае можно только по рекомендации лечащего врача.

КЛЮКВЕННЫЙ ГАЗИРОВАННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

4 ст. ложки клюквенного сиропа, 100 г сливочного мороженого, 2 стакана газированной воды.

Мороженое, сироп и газированную или минеральную воду взбить в течение 1...2 мин с помощью миксера и сразу же подать. Можно добавить кубики пищевого льда.

МОЛОЧНО-КЛЮКВЕННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

8 ст. ложек клюквенного сиропа, 100 г мороженого, 4 стакана пастеризованного холодного молока.

Все взбить с помощью миксера в течение 1...2 мин. Подавать в охлажденных бокалах.

КЛЮКВЕННО-МЕДОВЫЙ НАПИТОК

2 ст. ложки клюквенного сиропа, 4 ст. ложки натурального меда, 2 стакана холодного молока.

Все взбить в миксере до получения однородной массы. Подавать охлажденным.

КЛЮКВЕННЫЙ ФРАППЕ

4 ст. ложки клюквенного сиропа, 300 г молочного или молочно-фруктового мороженого, 1 стакан холодного пастеризованного молока.

Все хорошо взбить с помощью миксера, разлить в бокалы, сверху можно украсить ягодами, дольками фруктов, орехами и взбитыми сливками.

КОБЛЕР "СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ"

8 ст. ложек клюквенного сока, 200 г сливочного мороженого, 200 г свежих ягод (можно смесь клюквы, морошки, брусники), пищевой лед, 0,5 стакана брусничного морса.

4 стакана наполнить на 2/3 объема толченым мелко пищевым льдом, добавить мороженое, свежие ягоды ассорти, влить клюквенный сок и брусничный морс.

МУСС КЛЮКВЕННЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ

2 стакана ягод клюквы, 2 стакана сахара, 0,5 стакана манной крупы.

Подготовленную клюкву размять пестиком, добавить 0,3 стакана воды, отжать сок через марлю. Выжимки залить 2 стаканами воды и кипятить 5 мин. Отвар отделить и заварить в нем манную крупу, всыпая ее постепенно и постоянно перемешивая. После 20 мин кипячения всыпать сахар, дать массе вскипеть и снять с огня. Влить в сваренную массу отжатый ранее сок и взбить до густой пены. Когда масса увеличится в 2 раза, разлить ее в вазочки и поместить в холодное место до загустения. Клюквенный мусс с манной крупой можно подавать с молоком.

ЖЕЛЕ ИЗ КЛЮКВЫ

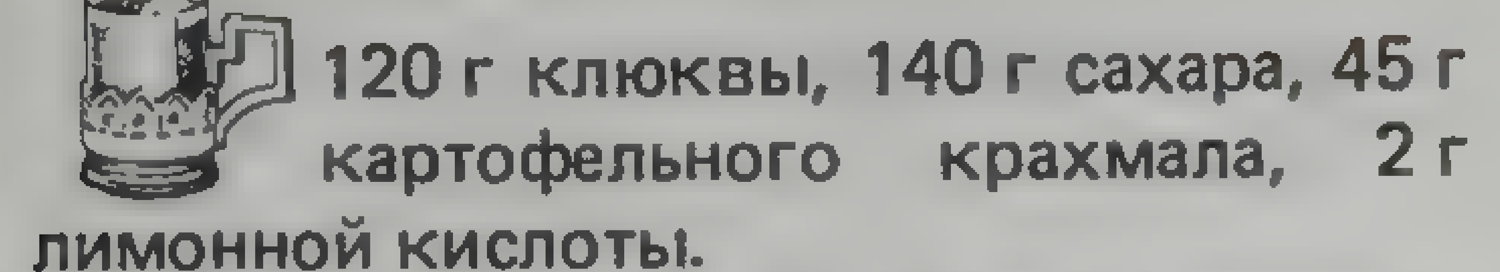
На 1 л воды: 1 стакана клюквы, 1 стакан сахара, 30 г желатина и 1 г лимонной кислоты.

Из промытых ягод клюквы отжать сок, добавить сахар, нагреть до кипения, перемешать, снять пену, добавить подготовленный желатин, снова прокипятить, профильтровать, разлить в формы или вазочки и охладить. Для сохранения яркой окраски иногда добавляют при кипячении лимонную кислоту.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ

Столовую ложку клюквы положить в стакан, ягоды размять ложкой, засыпать сахаром и залить кипятком или чаем. Такой чай хорошо утоляет жажду, снимает усталость, тонизирует деятельность организма, повышает работоспособность.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ



120 г клюквы, 140 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты.

Из отобранной и бланшированной клюквы отжать сок. Выжимки залить 3 стаканами воды и кипятить 5 мин, отвар процедить, немного охладить и развести им крахмал. Затем довести до кипения, добавить сахар, снова довести до кипения, перемешивая, добавить отжатый ранее сок и разлить в стаканы.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ С МОЛОКОМ



2 стакана клюквенного киселя, 2 стакана молока.

Кисель разлить в стаканы, охладить и, не размешивая, добавить молоко.

КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ С МОРОЖЕНЫМ И СЛИВКАМИ



2 стакана готового киселя, 200 г сливок, 200 г сливочного мороженого.

Клюквенный кисель разлить в стаканы и охладить. Отдельно подавать в вазочке сливки и мороженое.



СИРОП КЛЮКВЕННЫЙ

1 л клюквенного сока, 1 кг сахара, 1 л воды.

Приготовить сахарный сироп, растворив сахар в кипящей воде, залить им отжатый сок клюквы, смесь кипятить 3...5 мин, разлить в стерильные банки и укупорить.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ



1 кг клюквы, 1 л 50 %-ного сахарного сиропа.

Подготовленные ягоды залить горячим сиропом, разлить в пол-литровые банки и пастеризовать в течение 20 мин при температуре 90 °С.

КЛЮКВА В САХАРНОМ СИРОПЕ



1 кг клюквы, 1 л 10 %-ного сахарного сиропа.

Отобранные и промытые ягоды уложить в банки вместимостью 0,5 л по плечики, залить сиропом и пастеризовать в течение 20 мин.

КЛЮКВА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

7 кг клюквы, 3 л клюквенного сока.

Отобранные и промытые ягоды, выдержанные 10 мин в сите для удаления воды, уложить в чистые стеклянные банки, залить свежеотжатым соком и пастеризовать: банки вместимостью 0,5 л — 5...6 мин, вместимостью 3 л — 20 мин. Хранить в прохладном месте.

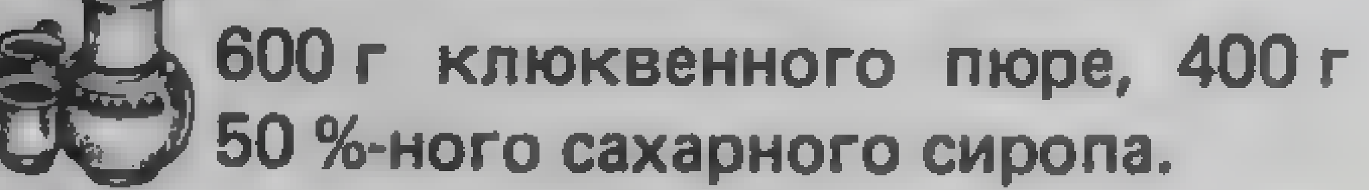
КЛЮКВЕННЫЙ СОК С САХАРОМ



600 г клюквенного сока, 400 г 45 %-ного сахарного сиропа.

Свежеотжатый сок прокипятить 2...3 мин, процедить через 2 слоя марли, добавить сахарный сироп и подогреть до температуры 80 °С. Разлитый в банки сок пастеризовать 5...10 мин.

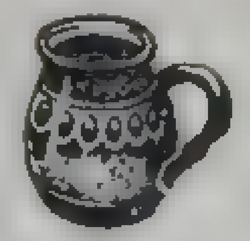
КЛЮКВЕННЫЙ СОК С МЯКОТЬЮ



600 г клюквенного пюре, 400 г 50 %-ного сахарного сиропа.

Бланшированную клюкву протереть через сито и в полученное пюре добавить сахарный сироп. Смесь нагреть до температуры 65 °С, разлить в горячие стеклянные банки и пастеризовать.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС



1 стакан клюквы, 0,5 стакана сахара, 1 л воды.

Отобранную и промытую клюкву кипятить в воде 10 мин, процедить отвар, добавить в него сахар, довести до кипения и охладить.

Можно приготовить морс другим способом. Бланшированные ягоды размять, залить водой, кипятить 5...10 мин, отвар процедить, добавить в него сахар, снова довести до кипения, охладить и дать постоять 10...12 ч.

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС С МЕДОМ



1 стакан клюквы, 2 ст. ложки меда, 1 л воды.

Отобранную и бланшированную клюкву размять, залить водой и кипятить 5...10 мин. Сок процедить, добавить в него мед, оставить на 1...2 ч. Подавать морс охлажденным.

КЛЮКВЕННЫЙ КВАС



1 кг клюквы, 2 стакана сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей.

Отобранную и бланшированную клюкву размять деревянным пестиком, залить водой и варить 10 мин. Сок процедить, добавить в него сахар, охладить. Добавить разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, закупорить и поставить на 3 дня в прохладное место.

КВАС КЛЮКВЕННЫЙ С МЯТОЙ

500 г клюквы, 300 г сахара, 3 л воды, 5...7 г дрожжей, 1 стакан перечной мяты.

Клюкву размять, влить 2 л воды, варить 5...10 мин, процедить, всыпать сахар, охладить. Мяту залить 1 л кипятка, охладить, процедить и соединить с отваром клюквы, добавить дрожжи, разлить в бутылки или слить в банку. Поставить на 2...3 дня в темное прохладное место.

КЛЮКВЕННЫЙ МЕДОК

1 л клюквенного сока, 1 кг меда, 100 г дрожжей, 5 г гвоздики или корицы, 3 л воды.

Вскипятить воду и растворить в ней мед, охладить, добавить сок, дрожжи и гвоздику.

ВИТАМИННЫЙ КЛЮКВЕННЫЙ НАПИТОК "ИСКРА"

1 кг клюквы, 2 кг моркови, 1 л кипяченой охлажденной воды, 5 ст. ложек сахара, 10 кубиков пищевого льда.

Из подготовленной клюквы отжать сок. Морковь натереть на терке и отжать из нее сок. Смешать клюквенный и морковный соки, добавить сахар, перемешать, охладить, разлить в стаканы и в каждый положить по 2 кубика пищевого льда.

КЛЮКВЕННЫЙ НАПИТОК "СЕВЕР"

2 стакана клюквенного сока, 2 стакана молока, 3 ст. ложки сахара, 5 кубиков пищевого льда.

Холодное молоко влить в клюквенный сок, тщательно перемешать и поставить в холодильник. Перед подачей положить в стаканы кубики льда.





Облепиха



Народная мудрость гласит, что тот, кто собрал летом плоды и листья облепихи, — запасся бодростью и здоровьем на весь год. Не случайно облепиху называют "целебная ягода", "сибирский ананас", "ягода здоровья", "целебный дар природы", "чудо-ягода", "витаминный комбинат", "лесная аптека". Облепиха действительно очень богата различными полезными веществами и вполне заслуживает такой характеристики.

Это древесно-кустарниковое растение. В диком виде встречается в Западной Европе, Турции и Иране, Китае и Монголии, в Пакистане и Индии, Средней Азии и Южной Сибири, на Кавказе, в Прибалтике и Молдове, в Тувинской и Бурятской АССР. Только в нашей стране дикие заросли облепихи занимают площадь около 200 тыс. га. Садовая облепиха произрастает во многих районах страны. Ее можно встретить на Урале, под Ленинградом, около Горького и Вологды.

Облепиха нетребовательна к почве, морозоустойчива, ей не страшны садовые вредители и болезни. Может размножаться семенами и отводками, корневыми отпрысками и черенками. Но самое главное, что привлекает к себе внимание садоводов, — это ее плоды.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Облепиха как пищевое и лекарственное растение известна очень давно. Древняя тибетская медицина использовала ее от корней до семян. Облепиху считали универсальным лечебным средством. Ее применяли для лечения подагры и ревматизма, цинги и опухолей, заболеваний желудочно-кишечного тракта. Особенно широкое применение нашло облепиховое масло. Оно обладает ранозаживляющими и болеутоляющими свойствами, применяется при лечении ожогов, экзем, диабета, заболеваний крови и гипертонии, катаракте, а также в косметике.

Популярность облепихи как диетического продукта широко известна. Ее используют в питании при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушении обменных процессов, гиповитаминозах, кожных и других заболеваниях. Соки, кисели, компоты, мармелад, желе, пастилу и повидло приготовляют при переработке ягод. Из листь-

ев облепихи готовят чай, листья кладут в супы и бульоны для улучшения вкусовых и диетических свойств.

СОК

Исходный продукт при приготовлении многих блюд можно получить в домашних условиях. Для этого промытые ягоды залить водой из расчета 2 стакана воды на 1 кг ягод. Прогреть до температуры 80 °С в течение 1 ч и отжать сок. Для хранения сок разлить в бутылки или банки и пастеризовать. Для получения более концентрированного сока воду не добавляют.

ОБЛЕПИХОВЫЙ НАПИТОК

Готовят из равных количеств облепихового сока и охлажденной кипяченой воды. Подают с двумя кусочками льда.

НАПИТОК "МУРОМ"

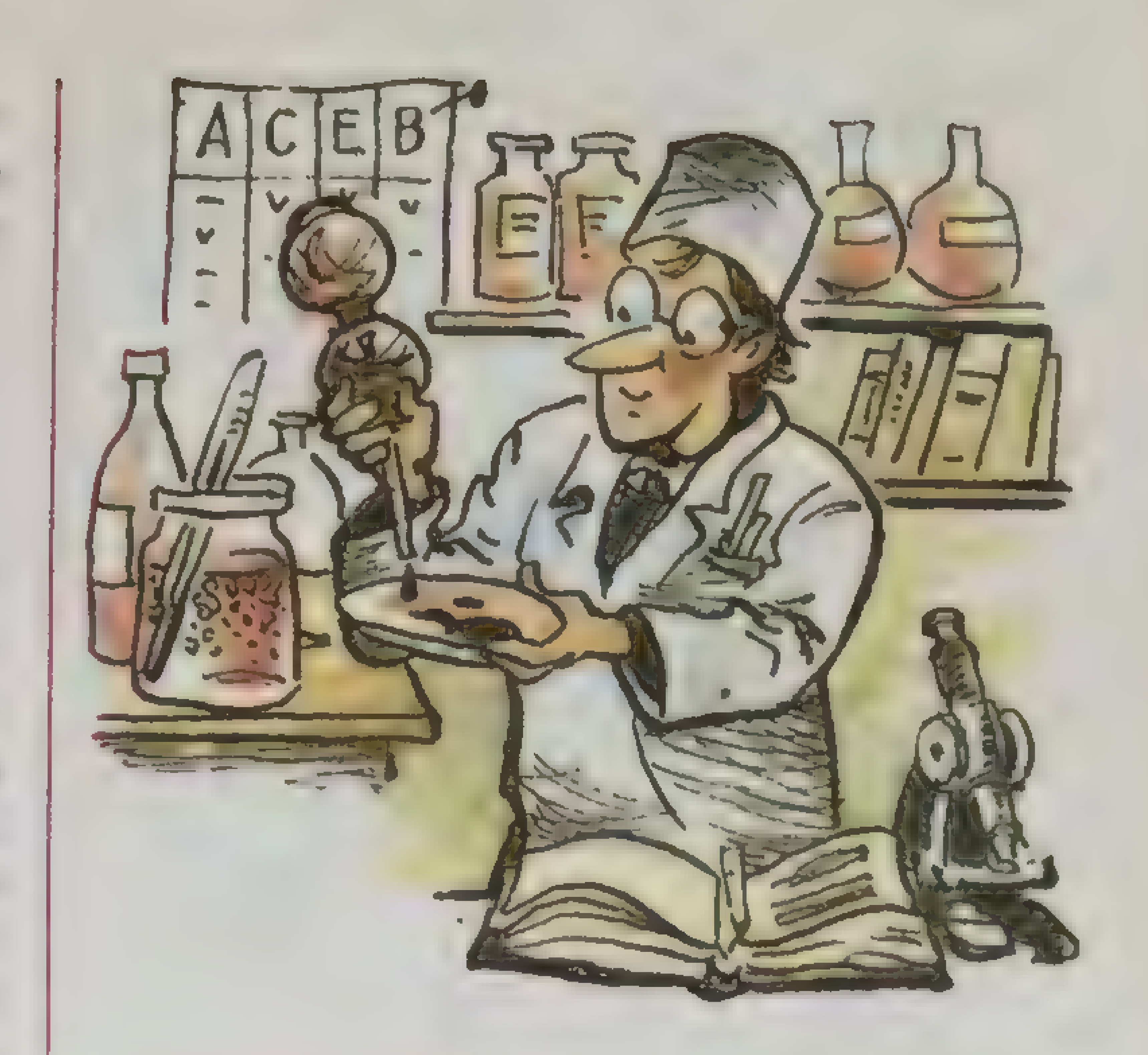
По рецепту А. Н. Мучкина напиток готовят в миксере. На 1 л молока берут стакан облепихового сока, 2 ст. ложки порошка какао, 1...2 пакетика ванильного сахара и 2 столовые ложки сахарной пудры. Перемешивают и охлаждают.

ОБЛЕПИХОВЫЙ ФИЗ

Этот напиток готовят различными способами, но одной из составных частей всегда является яичный белок. На 4 порции берут 0,5 стакана облепихового сока, 3...4 яичных белка, сок из 2 лимонов и 4 кубика пищевого льда. Перемешивают до равномерного вспенивания, процеживают через ситечко в бокалы, доливают газированную воду и сразу же подают на стол.

ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОБЛЕПИХИ

Листья подсушивают в проветриваемом помещении, перемешивают с листьями смородины, вишни и зверобоя в равных количествах и используют для заварки как чай. Иногда в состав чая вводят листья земляники, рябины, ивы.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В 100 г плодов облепихи содержится 5...6 дневных доз витамина А (11 мг), до 10 доз витамина С (316...1 000 мг), большое количество витамина Е (от 8 до 18 мг), до 100 мг сосудоукрепляющего витамина Р. Кроме этого, есть витамин B_1 (0,35 мг), B_2 (0,3 мг), B (0,79 мг), витамины РР и К. В мякоти плодов содержится до 8,5 %

сахаров, 2,7 % органических кислот. Количество ценного облепихового масла, богатого непредельными жирными кислотами (линолевой и линоленовой), достигает 9 % в мякоти и 12 % в семенах. Содержание пектиновых веществ колеблется от 0,3 до 0,4 %.

По количеству микроэлементов облепиха также занимает одно из ведущих мест. В ней 15 различных микроэлементов, в том числе марганец, алюминий, кремний, титан, магний. Листья облепихи богаты дубильными веществами (8 %) и фитонцидами, биоэлементами и витаминами. Так, количество витамина С в листьях достигает 1374 мг%. Все это делает облепиху весьма ценным растением, которое может сделать наше питание более разнообразным, вкусным и полезным.

ТОНИЗИРУЮЩИЙ И ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК

Готовят из листьев облепихи и мяты перечной. Берут равные части (по одной горсти), заливают кипятком (3...5 л) и оставляют для настаивания на 5...6 ч, процеживают, добавляют 0,5 стакана меда и охлаждают.

НАПИТОК "СОЛНЕЧНАЯ ДОЛИНА"

В Ставропольском крае из сока облепихи также готовят тонизирующий напиток, но по другой рецептуре. Обычно берут 1 стакан сока облепихи, 2 ст. ложки меда и 3 стакана кипяченой воды. Охлаждают и подают с 2 кубиками пищевого льда.

СОК ГАЗИРОВАННЫЙ

Сок, полученный на соковыжималке, оставляют на 2 суток в холодильнике, чтобы произошло его расслоение на верхнюю и пастообразную часть, содержащую жир, и на нижнюю — прозрачный золотистый сок. Нижнюю часть — чистый сок, отделяют с помощью резиновой трубки и газируют в сифоне с углекислотой. Для улучшения вкусовых качеств можно добавить по вкусу сахарный сироп.

ОБЛЕПИХА СО СЛИВКАМИ

Когда-то в Сибири из мороженых плодов облепихи готовили деликатесное лакомое блюдо. Отобранные плоды заливали сливками, полученными из молока оленихи, и подавали на стол в маленьких чайных чашечках в особо торжественных случаях.

2...3 ст. ложки ягод на 150 г сливок.

ЧЕРНОСМОРОДИННО-ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК

На 1 л сока черной смородины берут 0,5 л сока облепихи и 0,5 л 30 %-ного сахарного сиропа.

МОРКОВНО-ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК

На 1 л морковного сока берут 0,5 л сока облепихи и 0,5 л 30 %-ного сахарного сиропа.

КУПАЖ ОБЛЕПИХОВОГО СОКА С ЯБЛОКАМИ

Готовят из равных объемов сока облепихи и сока яблок, для улучшения вкуса добавляют 100 г сахара на 1 л смеси соков.

ЧЕРНОПЛОДНО-РЯБИНОВО-ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК

К 5 стаканам сока черноплодной рябины добавляют 2 стакана сока облепихи и 2 стакана 30 %-ного сахарного сиропа. Перемешивают и оставляют на 1 сут. Затем разливают в прокипяченные бутылки, закрывают пробками и ставят на хранение.

СОК ОБЛЕПИХОВЫЙ С МЕДОМ И МЯТОЙ

К трем стаканам сока облепихи прибавляют 50 г меда, растворенного в одном стакане кипяченой воды, и полстакана настоя в кипятке пяти листьев мяты или мелиссы лимонной.

КОМПОТ-АССОРТИ

На 1 часть ягод берут 2...3 части других крупных сладких фруктов (яблоки, сливы, абрикосы и др.), нарезанных дольками и очищенных от семенных камер. Содержимое кладут в банки вперемежку слоями и заливают горячим 30 %-ным сахарным сиропом. Банки пастеризуют в течение 10 мин.

СОК ОБЛЕПИХОВЫЙ СГУЩЕННЫЙ

Берут облепиховый сок с мякотью и прогревают его на водяной бане 1...2 ч.. Когда произойдет разделение слоев на верхний и нижний (чистый сок без мякоти), то с помощью резинового шланга или сифона нижний слой отделяют и получают ароматный облепиховый мед очень приятного вкуса и запаха. Верхний слой используют для других целей.



БАЛЬЗАМ "БОДРОСТЬ"

Соединить сок облепихи с мякотью, с соком калины, черной смородины, боярышника и лимонника. Все прокипятить в течение 5...10 мин. Затем поставить на водяную баню на 2 ч. Охладить и профильтровать через 2 слоя марли. Разлить в стерильные бутылочки вместимостью 250...330 мл и поставить на хранение в прохладное место.

НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ОБЛЕПИХИ С МЕДОМ

На 3...5 л воды берут горсть листьев облепихи и столько же сушеной мяты, 0,5 стакана меда.

Листья облепихи и траву мяты залить кипятком, оставить для настаивания на 5...6 ч. процедить, добавить полстакана меда. После этого охладить. Подать с кубиками пищевого льда как приятный освежающий и тонизирующий напиток.



Шиповник

Сведения о происхождении шиповника (дикой розы) уходят в глубокую древность. Первенство в разведении этого растения оспаривают греки и римляне; египтяне и персы. Древние греки связывали розу с богиней красоты и любовного очарования Афродитой. Бытует легенда, что в тот момент, когда Афродита, узнав о смерти своего возлюбленного, бросилась к нему через густые заросли шиповника, шипы ранили нежную кожу богини, а капли крови окрашивали зелень и из них вырастали красные розы.

На Руси происхождение шиповника объясняла одна из легенд, согласно которой бедная девушка-казачка горячо полюбила своего соседа — храброго и красивого юношу. Но она нравилась также богатому атаману, который безуспешно добивался ее внимания. Атаман решил насильно увести красавицу к себе. Но та убежала в лес, пронзила свое сердце кинжалом, и на месте ее гибели вырос куст прекрасных роз, покрытых шипами для защиты от злых людей.

Ученые на происхождение шиповника смотрят по-иному, считая, что несколько десятков миллионов лет тому назад на склонах гор в зоне Ирана и Гималаев из семейства розоцветных выделился быстроразвивающийся и устойчивый сорт розы, дикорастущие виды которой мы называем сейчас шиповником.

В настоящее время в мире описано более 400 видов шиповника. Из них в СССР — около 80. Что касается садовых роз, то они ведут особо своей счет по видам и сортам. Их насчитывают более 10 тысяч.

Если в Древнем Египте, Риме и Персии розы использовались главным образом на торжественных праздниках, веселых встречах, пирах, а также для косметики, то применение лесного шиповника было для других целей.

В России по указам Ивана Грозного и Бориса Годунова за плодами шиповника отправлялись специальные сборщики. Собранные плоды хранили для воинов, чтобы те были здоровы и боеспособны. За отвар шиповника платили соболями, бархатом, парчой. Этот отвар, названный "патокой свороборинoвой", использовали при многих заболеваниях.

В XVII в. знатные боярские семьи стали употреблять пищу, подвергнутую сложной кулинарной и технологической





ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Широкий лечебный и диетический диапазон действия шиповника можно объяснить в определенной степени его богатым химическим составом. В 100 г сухого шиповника содержится 1200...1800 мг витамина С. Это 17...20 дневных доз для взрослого человека витамина, который в организме не синтезируется и является незаменимым. От этого витамина зависят многие обменные процессы, скорость протекания

обработке, отличающуюся от пищи простолюдинов. В результате они стали болеть от недостатка витаминов. В этих случаях по особому разрешению из аптекарского приказа выдавались плоды шиповника, чтобы избавиться от болезней и сохранить здоровье.

Плоды шиповника являются хорошим поливитаминным препаратом, обладают желчегонным и противовоспалительным действием, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, снижают количество холестерина в крови, ослабляют развитие атеросклероза. Большое содержание в плодах витаминов С и Р уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров. Витамин К нормализует свертываемость крови. Положительное воздействие на организм оказывает настой из плодов шиповника, измельченных вместе с семенами. Отмечено, что систематическое употребление такого настоя в течение одной-двух недель снимает усталость, способствует повышению сопротивляемости организма к инфекциям, повышает работоспособность.

Известны были также и целебные свойства лепестков шиповника. Использовали их для заживления ран, снятия зуда, при аритмии сердца и нервном переутомлении.

Из плодов шиповника сейчас получают препарат холосас, который хорошо знаком лицам, страдающим заболеваниями печени. Настои плодов шиповника используют люди, страдающие язвой желудка и анемией. Настои плодов улучшают пищеварение, повышают аппетит, восстанавливают силы после перенесенных заболеваний, помогают при физическом перенапряжении, утомлении. Из семян шиповника можно получить масло, богатое каротином и дающее хорошие результаты при лечении ожогов. Отвар плодов шиповника используют при лечении ряда других заболеваний. В тибетской медицине плоды шиповника назначают при туберкулезе легких, неврастении и атеросклерозе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

По своим диетическим свойствам шиповник занимает ведущее место среди большого числа растений. Как мы убеди-

лись, он представляет собой настоящую копилку жизненно важных веществ — витаминов, микроэлементов, органических кислот и пектинов. Все это создало весьма широкую популярность шиповнику в профилактическом и диетическом питании. В настоящее время из шиповника готовят настои, отвары, сиропы, целебные чаи, джемы, пастилу, повидло, пюре, варенье, кисели, коктейли, конфеты, муссы, физы, кофе, наливки, начинки для пирожков, супы, цукаты — всего более 100 блюд, приправ и напитков.

ОТВАР ШИПОВНИКА

Достаточно взять 100 г сухих плодов шиповника, слегка раздавить пестиком, убрать отделившиеся волоски, залить 1 л воды, прокипятить в закрытой кастрюле 5...7 мин, дать настояться в течение 2...3 ч, процедить через 3 слоя марли и использовать для питья по полстакана 2...3 раза в день. Если же отвариваются целые плоды, то тогда их кипятят 10 мин, помещают в термос и настаивают в течение 2...3 ч. Для улучшения вкусовых качеств добавляют немного (5...10 г) сахара или меда. Приготовление отвара просто и доступно. Правда, длительное настаивание будет способствовать разрушению витамина С. Но другие полезные вещества, как более стойкие, останутся в отваре.

ОТВАР ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Плоды предварительно освободить от семян и волосков, промыть, залить кипятком, настаивать 2..3 ч, процедить через два слоя марли и пить по 1...2 стакана в день. На 2 стакана воды берут 10 г свежих плодов, освобожденных от семян. Мякоть плодов после приготовления настоя можно использовать для компотов или для начинок в пирожки.

НАСТОЙ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Проведенные опыты показали, что измельченные плоды (100 г), помещенные в термос со стеклянной колбой (1 л), дают наибольшее извлечение ферментных реакций, скорость заживления ран и степень защитных свойств организма от различных заболеваний.

В плодах шиповника сравнительно много провитамина А — каротина (0,7...9,6 мг%), обеспечивающего нормальную функцию глаз, состояние слизистых оболочек и оказывающего влияние на рост и развитие скелета детей.

В плодах шиповника много сосудоукрепляющего витамина Р (до 9000 мг%), а также нормализующего свертываемость крови витамина К и витаминов B_1 и B_2, играющих важную роль в регуляции функций нервной системы, обмене углеводов, белков и ферментов.

Следует отметить, что плоды шиповника богаты органическими кислотами (яблочная, лимонная) и пектиновыми веществами, содержание которых колеблется от 2 до 14 %. Трудно представить себе продукт более богатый пектиновыми веществами, которые оказывают нормализующий эффект на деятельность желудочно-кишечного тракта

и выводят шлаки и другие вредные вещества из организма. Это тот самый пектин, который дают рабочим промышленных предприятий, занятым на особо вредных производствах. В плодах имеются дубильные и красящие вещества, а в масле из семян шиповника — витамин Е, линолевая и линоленовая кислоты как весьма важные компоненты, улучшающие обменные процессы и обеспечивающие правильный рост и развитие организма. В корнях и листьях — дубильные вещества, в лепестках цветков — эфирное масло, очень близкое по свойствам знаменитому розовому маслу.

Микро- и макроэлементный состав шиповника, плодов его также весьма богат. В 100 г сухих плодов содержится до 20 мг магния, до 58 — калия, до 20 — фосфора, до 66 — кальция, 5 ... 10 — натрия, от 8 до 100 — марганца, от 3 до 9 — молибдена, до 28 — железа, 3 — меди и до 100 мг цинка. Разные виды шиповника в зависимости от места произрастания имеют значительные колебания в химическом составе.

ние витамина С через 6..9 ч (475... 491 мг). После этого идет резкое разрушение витамина С, и к 28...30 ч в термосе остается 159 мг/л.

Если же в термос помещают цельные сушеные плоды, то максимальное извлечение (457 мг) достигается через 35 ч и держится на этом уровне до 42 ч. После этого начинается разрушение витамина С и к 60 ч настаивания в термосе остается только 174 мг/л.

При настаивании в термосе с металлической колбой (из нержавеющей стали) разрушение витамина С было больше и максимума достигало также через 42 ч, но этот максимум был 332 мг/л вместо 475 мг/л — в термосе со стеклянной колбой.

СОК ШИПОВНИКА С МЯКОТЬЮ

Свежие плоды освободить от семян, просеять на сите, разварить до размягчения, растереть пестиком в кастрюле, добавить 2 л воды и 2 стакана меда на 1 кг шиповника, довести до кипения и разлить в стерильные бутылки. Хранить в прохладном месте. Используют в детском и лечебном питании.

СИРОП ИЗ ШИПОВНИКА

На 1 кг плодов берут 1 кг сахара и 6 стаканов воды. Свежие плоды, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков, измельчить на мясорубке. Кипятить 10 мин, добавить сахар, продолжать варить 15...20 мин, процедить через сито и разлить в бутылки. Сироп используют для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки для начинок и приправ.

СИРОП ИЗ ЛЕПЕСТКОВ ШИПОВНИКА

В 1 л воды растворить 700 г сахара, нагреть до кипения и полученный сахарный сироп залить в 30 г лепестков шиповника. Довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой кастрюле на 10...12 ч. Хранить в стеклянной банке или в бутылках, не отделяя лепестки от сиропа.

НАПИТОК "ОСЕННИЙ ЛУЧ"

Готовят из 1 стакана крепкого настоя шиповника, 1 стакана клюквенного сока, 1 стакана черносмо-

родинового сока и сахара (по вкусу). Составные части перемешать, довести до кипения и слегка охладить.

НАПИТОК "ВЕЧЕРНИЙ ЗАКАТ"

Готовят из 1 стакана настоя шиповника, 2 стаканов черносмородинового сока и 2 ст. ложек сахара. Все смешать, довести до кипения, охладить.

ГОРЯЧИЙ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА "ЯРОСЛАВЛЬ"

Готовят из 1 ст. ложки сиропа из плодов шиповника промышленного приготовления, 1 ч. ложки лимонного сиропа промышленного приготовления и 1 стакана горячего молока. Составные части перемешивают и подают в горячем виде.

ШИПОВНИКОВЫЙ ФИЗ

Для приготовления одной порции берут 1 ст. ложку сиропа из плодов шиповника промышленного приготовления, 1 лимон, 1 яичный белок, 2 кубика пищевого льда и 1/2 стакана газированной воды. Взбивают белок яйца, сироп шиповника, сок лимона, процеживают в бокал, добавляют газированную воду и лед.

КОКТЕЙЛЬ "РУССКИЙ ЛЕС"

Готовят из 1 ст. ложки сиропа шиповника, 20...33 г фруктового мороженого и 1/4 стакана березового сока.

Подают в бокале с сахарным ободком. Для этого внутренний край бокала натирают лимоном или апельсином, погружают в сахар, делают несколько вращательных движений. После этого в бокал наливают смешанные в миксере фруктовое мороженое, сироп шиповника и березовый сок. Сверху можно положить ягоды (смородину, малину, землянику).

НАПИТОК "НЕКТАР"

Готовят из 1 ст. ложки сиропа из лепестков шиповника, 1 ст. ложки меда и 1 стакана теплой кипяченой воды. Все перемешивают, охлаждают и подают к ягодам или пломбиру.

МУСС ИЗ ЛЕПЕСТКОВ ШИПОВНИКА

Растворить в воде 1 стакан манной крупы и влить полученную жидкую кашицу в кипящий сироп из лепестков шиповника при постоянном перемешивании, взбить венчиком до состояния густой пены, охладить и подавать в вазочках.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С ЭКСТРАКТОМ ШИПОВНИКА

Готовят из свежих плодов, очищенных от волосков и семян, сваренных в скороварке с сахаром и водой. Готовый экстракт добавляют в горячий зеленый чай и пьют по 2 стакана в день.

ВИТАМИННЫЕ ЧАИ

1. Готовят из 1 стакана сухих плодов шиповника, такого же количества сухих плодов лесной рябины, полстакана сушеной черной смородины, одной горсти листа земляники и 1 стакана моркови. Составные части перемешать и использовать для заварки. Пить с молоком или со сливками.

2. Готовят из сухих плодов шиповника (1 стакан), рябины сушеной (1 стакан), смородины черной сушеной (1/2 стакана), листа земляники (1 горсть), зверобоя (1 горсть), сушеной моркови (1 стакан). Составные части перемешать и использовать для заварки.

ЧАЙ "УРАЛЬСКИЙ"

Отличается от вышеописанного тем, что в его состав входят сухие листья шиповника.

КОФЕ ИЗ СЕМЯН ШИПОВНИКА

Семена промывают, чтобы освободить от волосков, сушат, поджаривают в духовке, толкут в ступке, смешивают с порошком из поджаренных корней лопуха-репейника и используют для приготовления кофейного напитка.

НАЛИВКА "АРОМАТ РОЗ"

Наливку к праздничному столу готовят из 0,5 л водки, 1 стакана сиропа из лепестков шиповника и 1 стакана воды. В водку наливают воду, нагревают до температуры 80 °С, добавляют сироп из лепестков шиповника, дают постоять 2...3 дня.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА

В 1/2 стакана настоя шиповника вливают столько же кефира, добавляют сахар, перемешивают и сразу же подают.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИПОВНИКА

Из шиповника можно приготовить большое количество сортов варенья. Шиповник хорошо сочетается с другими плодами и ягодами, и это делает его приемлемым облагораживающим дополнением ко многим вареньям.

Для сохранения витаминов можно рекомендовать двукратную варку варенья.

Свежие плоды, освобожденные от семян и волосков, заливают сахарным сиропом и варят на слабом огне в течение 20 мин. Снимают с огня и оставляют на 2...3 ч и затем варят до готовности. На 1 кг плодов берут 1300 г сахара. Такое варенье богато витаминами С и Р. Это варенье будет вкусно, если варить его с яблоками, малиной или смородиной.

КИСЕЛИ ИЗ ШИПОВНИКА

Для детского питания, а также для лечебных целей можно рекомендовать кисели из шиповника.

Кисель можно приготовить из настоя, отвара и сиропа шиповника. Для придания более острого вкуса в кисели до-

бавляют аскорбиновую или лимонную кислоту.

Особенно вкусен кисель из лепестков шиповника. Для его приготовления берут 2 стакана сиропа из лепестков на 2 л воды и 80...90 г крахмала. Приготовление обычное.

Кисель из плодов шиповника (диетический) готовят следующим образом. Вымытые плоды шиповника варят 5...10 мин, отвар сливают, плоды измельчают, освобождают от семян и снова промывают. Заливают горячей водой и вторично варят 5...10 мин. Отвар сливают и соединяют с первым отваром. Добавляют в смесь отваров сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают подготовленный крахмал и доводят до кипения.

На 10 г сушеных плодов: 20 г сахара, 10 г крахмала, 0,3 г лимонной кислоты и 220 г воды.

Готовят также кисель из сухих плодов шиповника (2 стакана), крахмала картофельного (35 г), лимонной кислоты (0,5 г), воды (1 л), сахара (80 г).

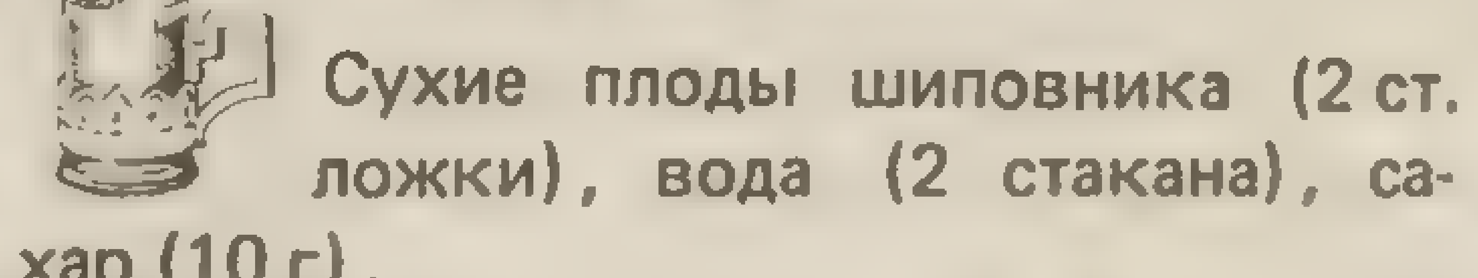
Измельченные в ступке сухие плоды шиповника кипятят 15...20 мин, процеживают через два слоя марли, добавляют сахар, лимонную кислоту, разведенный крахмал и снова доводят до кипения. Подают после охлаждения.

КОМПОТЫ ИЗ ШИПОВНИКА

Компоты из шиповника весьма желанны в диетическом питании. Это не только щадящее и мягкое блюдо, но и блюдо, богатое витаминами и микроэлементами.

Свежие плоды шиповника (4 стакана), яблоки (200 г), сахар (100...150 г), лимонная кислота (1 г), вода (1 л).

Плоды шиповника освободить от семечек, промыть под краном на сите, варить в течение 5 мин, добавить подготовленные свежие яблоки, сахар, лимонную кислоту и продолжать варить до готовности.



НАСТОЙ ШИПОВНИКА

Сухие плоды шиповника (2 ст. ложки), вода (2 стакана), сахар (10 г).

Сухие плоды шиповника растолочь в ступке или размолоть в кофейной мельнице, залить горячей водой и поставить в темное место на 4...5 ч. Процедить через 2 слоя марли, добавить сахар. Пить перед едой по полстакана.





Боярышник

Боярышник кроваво-красный — один из 50 видов дикорастущих боярышников,произрастающих в нашей стране. Растет почти по всей территории СССР, кроме северных районов, расположенных выше 60° с. ш., в виде крупного древесного колючего куста со многими стволами высотой 4...5 м или дерева до 6 м высоты.

Цветки белые. Листья трех- или семилопастные, зубчатые, темно-зеленые летом и оранжево-красные осенью. Плоды ягодообразные, шаровидные или слегка овальные, кровяно-красные, диаметром до 10 мм, с 2...4 косточками, созревают в сентябре.

Колючие шипы длиной 3...4 см расположены на тонких побегах.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

В домашних условиях из боярышника можно изготовить различные напитки, кисели, джемы, пастилу, приправы к другим блюдам, пюре, сок, начинки для пирожков.

Плоды большинства видов боярышника съедобны, приятны на вкус и полезны. Высушенные и размолотые, они издавна являлись подспорьем хлебу, придавая тесту фруктовый привкус. Поэтому у крестьян боярышник носил название "хлебница". В то же время не следует забывать, что у боярышника сомнительного плоды ядовиты, т. е. опасны для человека.

СОК БОЯРЫШНИКА

Промытые плоды боярышника варить в небольшом количестве воды на слабом огне 1...2 ч, протереть через сито, в полученное пюре добавить сахар, воду, довести до кипения, охладить.

НАПИТОК ИЗ БОЯРЫШНИКА С ОВСЯНЫМ ОТВАРОМ

1 кг плодов боярышника, 100 г сахара, 300 г овсяных хлопьев, 3 л воды.

Подготовленные плоды боярышника потушить в духовке, протереть через сито, добавить сахар и отвар овсяных хлопьев.





ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В плодах боярышника содержатся Р-активные вещества (100... 500 мг%), витамины С (от 9 до 90 мг%), каротин (0,2...14 мг%), от 4 до 14 % углеводов, 0,4...0,9 % органических кислот, до 1,6 % пектиновых веществ, холин, эфирное масло, красящие вещества, сорбит, жиры, ситостерины, дубильные вещества.

Для получения отвара из овсяных хлопьев залить хлопья водой, оставить на ночь, утром довести до кипения. Отвар слить, охладить и использовать для приготовления напитков.

НАПИТОК ИЗ БОЯРЫШНИКА С СУСЛОМ

4 ст. ложки пюре из боярышника, 4 ст. ложки концентрата кваса промышленного изготовления, 4 чайные ложки меда, 4 стакана холодной кипяченой воды.

Перемешать все компоненты и подать напиток в бокалах с кубиками льда.

КОМПОТ ИЗ БОЯРЫШНИКА

1. Созревшие плоды освободить от семечек, залить 30 %-ным сахарным сиропом и оставить для настаивания на 8...10 ч. После этого сироп слить и прокипятить, а плоды сложить в стеклянные банки и залить прокипяченным сиропом. Пастеризовать и закупорить банки.

2. На 1 кг ягод боярышника: 2 л яблочного сока и 1 л 30 %-ного сахарного сиропа.

Вымытые ягоды боярышника слегка прогреть в эмалированной посуде, отделить косточки и плодоножки. Залить яблочным соком. Прокипятить 2 мин и залить 30 %-ным сахарным сиропом.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА

На 1 кг молотого боярышника — 300 г молотого цикория.

Промытые плоды боярышника залить кипятком и подержать в нем 2...3 мин. Воду слить, плоды просушить на солнце или в духовке. Размолоть на кофемолке. Добавить цикорий, перемешать и использовать, как обычный кофе.


Калина



Куст калины весной покрывается множеством молочно-белых цветов с нежным розовым оттенком. Летом широкие фигурные листья создают тень и прохладу, а осенью калина наряжается в ярко-красный ягодный наряд. После первого мороза или инея ягоды становятся прозрачными, они горят, как рубины, или светятся, как каленое железо и каленые угли. Вероятно, отсюда и название калины.

Зимой на калину прилетят свиристели, клесты и другие птицы, чтобы ранним морозным утром полакомиться кисловато-сладкими ягодами. Люди останавливаются около такого куста калины, чтобы полюбоваться ее красотой. Настроение улучшилось, человек зашагал быстрее, улыбнулся и сказал: "Красота!". А восторг и радость детворы описать невозможно. Нужно увидеть своими глазами, как в морозный день малыши, оставив санки в стороне и задрав головы, смотрят на стайку птиц, прилетевших на калину. Стоит только раз увидеть такую красоту, и многим захочется не просто озеленить, посадив кусты калины, а облагородить улицу и огород. Сделать это не так сложно, если учесть, что калина нетребовательна к почве, легко приживается на новом месте, хорошо очищает воздух от пыли, выделяет фитонциды. Не случайно в старину ставили на свадебный стол перед женихом и невестой букет цветущей калины как символ любви и красоты.

Калина заслуживает того, чтобы занять достойное место в индивидуальных и коллективных садах и огородах. Тогда и на столе у нас будет больше полезных и вкусных блюд, которые обладают лечебными и диетическими свойствами. Так, калиновый сок нормализует кровяное давление, улучшает кроветворение, повышает аппетит, обладает антисептическим и ранозаживляющим свойствами, оказывает благоприятное воздействие при язве желудка, внутренних кровотечениях, при кашле, болезнях печени и желчного пузыря, обладает освежающим действием и высокими вкусовыми качествами.

В европейской части СССР, в Сибири, в горных районах Кавказа и Крыма, а также в Восточном Казахстане калина растет обычно в виде куста высотой 2...3 м по берегам рек, озер и болот, на опушках лесов и на заливных лугах.

Известно более 200 видов калины. Из них 8 в нашей стране.

Калина – листопадный кустарник высотой до 5 м с 3...5-лопастными крупнозубчатыми листьями. Цветки молочно-белые, собраны в щитковидное соцветие. Краевые цветки более крупные и бесплодные. Они служат для привлечения насекомых-опылителей. Плод – ярко-красная костянка. Размножается калина семенами, отводками и делением куста, порослью, корневыми отпрысками и черенками.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Что касается использования ягод в питании, то и здесь калина занимает видное место. Из нее готовят варенье, кисели и компоты, соки и морсы, желе, начинки для пирогов и варят каши с солодом. Соком ягод подкрашивают напитки, его широко используют в диетологии при лечении заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта, атеросклероза, ревматизма и гиповитаминозов.

Бодрящее и освежающее действие напитков из калины общеизвестно. Автор книги "Лесные дива" К. Ф. Яковлев пишет: "Чуть голова затуманилась или дельные мысли на ум не идут, испей-ка соку того калинового – и прояснеет вмиг, будто свежим ветром всю одурь сдует". Для сохранения здоровья и повышения работоспособности было бы очень хорошо, чтобы каждый человек имел возможность хотя бы раз в день выпить стакан морса из калины.

Основой многих рецептов блюд из калины является сок – без мякоти и с мякотью.

СОК ИЗ КАЛИНЫ



1 кг ягод калины, 200 г сахара, 200 г воды.

Из перебранных и промытых ягод отжать сок. Мезгу залить водой, прокипятить в течение 6...10 мин, процедить. Отвар соединить с выжатым соком, добавить сахар, размешать и охладить. Этот сок можно использовать как основу для приготовления различных блюд и напитков.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Химический состав калины весьма разнообразен. В ягодах содержится до 32 % инвертного сахара, до 3 % дубильных веществ, до 82 мг% витамина С, а также марганец (0,2 мг%), цинк (0,6 мг%), пектиновые вещества, каротин (2,5 мг%), витамин Р (300... 500 мг%) и органические кислоты (уксусная, муравьиная, изовалериановая, каприловая). В семенах ка-

лины содержится до 21 % жирного масла.

Если бы мы захотели составить список народных названий и определений калины, то он бы занял очень большой объем текста. Однако хотелось бы вспомнить некоторые из них: "краса природы", "символ красоты, девственности, любви и радости", "дерево жизни, молодости, веселья и здоровья", "спутник здоровья", "кладовая полезных веществ", "друг кулинара-технолога и хозяек", "целебное растение".

Остановимся только на двух определениях: "спутник здоровья" и "друг кулинара"... Дело в том, что в лечебных целях используют цветы, ягоды, кору, корни и листья калины. Первые указания о ее лечебных свойствах относятся к XVI в. Уже тогда знали, что ягоды калины улучшают работу сердца, обладают успокаивающим действием. С медом калину назначали при простудных заболеваниях. Чай из калины пили при заболевании десен, при гнойничковых заболевани-

НАТУРАЛЬНЫЙ КАЛИНОВЫЙ СОК

Из перебранной и промытой калины отжать сок с помощью соковыжималки, разлить в чистые бутылки и хранить в холодильнике. Такой сок хорошо сохраняется без добавления сахара и без пастеризации. Для киселей и морсов сок разводят в несколько раз водой.

ЖЕЛЕ ИЗ КАЛИНЫ

1 кг ягод калины, 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Отобранные и промытые ягоды калины бланшировать в кипящей воде 5...6 мин для уменьшения горечи и размягчения кожицы. Воду слить, ягоды залить 2 стаканами свежей теплой воды и варить до размягчения. Протереть через сито и смешать с сахаром. Снова варить 50 мин и разложить в горячие чистые банки. Хранить в прохладном месте.

МОРС ИЗ КАЛИНЫ С МЕДОМ



0,5 стакана калинового сока, 1 л воды, 100 г меда.

Мед растворить в воде, влить сок и перемешать. Подавать в холодном виде.

МОРС ИЗ КАЛИНЫ

0,5 стакана сока калины, 1 л воды, сахар по вкусу. Сок смешать с горячей водой, добавить по вкусу сахар и оставить на 3...5 ч. Подавать в холодном виде.

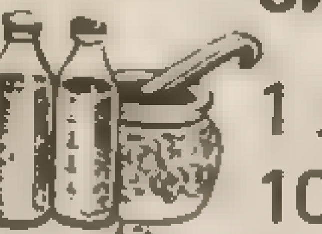
КИСЕЛЬ ИЗ КАЛИНЫ



100 г сока калины, 180 г сахара, 90 г картофельного крахмала, 2 л воды.

Крахмал развести в небольшом количестве воды, влить в горячий сок, разведенный водой, добавить сахар, помешивая, довести до кипения. Подавать охлажденным или горячим.

СИРОП ИЗ КАЛИНЫ



1 л сока калины, 2 кг сахара, 10 г лимонной кислоты.

В сок калины добавить сахар, нагреть до полного растворения, удалить пену, добавить лимонную кислоту, снова кипятить 5 мин, процедить через марлю и разлить в бутылки. Бутылки укупорить прокипяченными пробками. Хранить в холодном месте.

СОК ИЗ КАЛИНЫ С МЯКОТЬЮ

Отобранную и промытую калину бланшировать в кипящей воде 5 мин (для удаления горечи), протереть через сито. Полученное пюре смешать с равным по массе количеством 35 %-ного сахарного сиропа.

МУСС ИЗ КАЛИНЫ

200 г сока калины, 200 г сахара, 30 г желатина, до 1 л воды.

Желатин размягчить (дать набухнуть) в небольшом количестве холодной кипяченой воды, добавить остальную воду, перемешать и довести до кипения. Добавить сахар, подлить сок калины, охладить до 35 °С, быстро взбить до получения пышной массы, разлить в формы и охладить.

ПОДЛИВКА ИЗ КАЛИНЫ

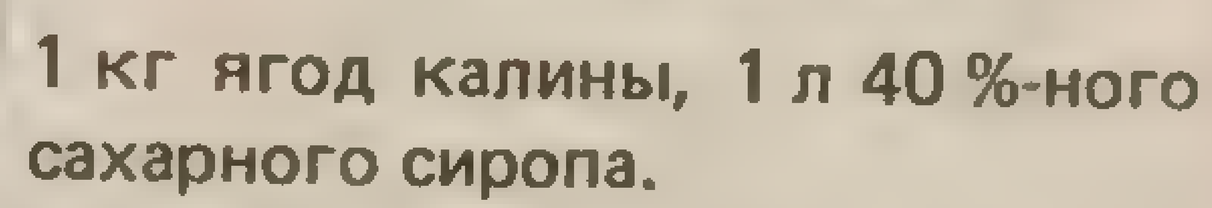
200 г сока калины, 10 г порошка из плодов можжевельника.

В сок калины добавить порошок плодов можжевельника, довести до кипения, охладить. Полученную подливку использовать для вторых мясных блюд.

СОУС ИЗ КАЛИНЫ

200 г сока калины, 30 г сахара, 2 стакана воды, 5 г картофельного крахмала.

В 2 ст. ложках воды развести крахмал, влить его в кипящую воду, добавить калину, сахар и снова довести до кипения. Использовать как подливку к крупяным блюдам.



КАЛИНА В САХАРНОМ СИРОПЕ

1 кг ягод калины, 1 л 40 %-ного сахарного сиропа.

Подготовленные ягоды калины уложить в прокипяченные стеклянные банки, залить горячим сахарным сиропом и пастеризовать в течение 15...20 мин.

ях кожи, сок использовали в косметике как эффективное дезинфицирующее средство. Кору использовали для усиления тонуса мускулатуры матки, давали при внутренних кровотечениях. Отвар из корней и коры давали детям при золотухе, судорогах и бессоннице, а отвар цветков и ягод — при простудных заболеваниях. Сок из листьев — как укрепляющее средство после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях.


Черника

Черника обыкновенная представляет собой ветвистый кустарник из семейства брусничных высотой 15...40 см. Имеет длинное ползучее корневище до 8 м длиной. Стебель и ветви ребристые, гладкие, деревянистые. Листья мелкие, яйцевидно-продолговатые, тонкие, зеленые, с мелкопильчатым краем и острой верхушкой, на коротких черешках. Цветки одиночные, поникающие, на коротких цветоножках, шаровидные, бело-розовые, со сросшимися венчиками. Плоды — черные ягоды с сизоватым налетом, с остатком чашечки. Мякоть красновато-фиолетовая, красит губы и зубы. Вкус кисловато-сладкий, приятный, вяжущий. Форма плодов — ягод шаровидная диаметром до 10 мм.

Растет черника в сосновых и еловых лесах, на ровных полутенистых местах в средней и северной лесных зонах европейской части СССР, в Сибири, в некоторых районах Кавказа. Созревает в июле—августе.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Собранную чернику едят в свежем виде с молоком и в виде пюре — с сахаром. Из нее готовят сиропы, кисели, соки, джемы, пастилу, повидло, наливки, ликеры, различные безалкогольные напитки, начинку для пирогов, тортов, запеканок, варят варенье. Сушат чернику в слегка охлажденной печи при температуре 50—65 °С.

Самым простым по приготовлению блюдом из черники будет, вероятно, черника с молоком. Достаточно на 1 стакан молока взять 2...3 столовые ложки ягод черники, и ваш завтрак готов. Если же сюда добавить сухарики или кукурузные хлопья, то еще получим несколько блюд с новыми вкусовыми качествами и пищевыми свойствами.

Кислое тесто и толченые ягоды с небольшим количеством сахара дают возможность хозяйке испечь вкусные пирожки.

Для воздушного пирога из черники потребуется больше составных частей. На 4 стакана ягод нужно взять 2 стакана молока, 2 стакана риса, 2 яйца, 100 г сахара, 50 г сливочного маргарина, 50 г изюма и 30 г сливочного масла. Сначала отварить рис в молоке, затем растереть желтки с сахаром, маргарином и солью и смешать с разваренным рисом, доба-





ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В ягодах черники 86,5 % воды, 0,4 — золы, 2,2 — клетчатки, 1,2 — органических кислот (янтарная, яблочная, лимонная, молочная, хинная), пектиновых веществ — от 0,14 до 0,6, белков — 1,1, углеводов — 8 %. Из минеральных веществ (в мг%): натрий — 6, калий — 51, кальций — 16, магний — 6, фосфор — 13, железо — 7. Коли-

вить чернику и изюм. Последними добавить взбитые белки. Перемешать, смесь поместить в металлическую форму, смазанную жиром. Сверху разложить кусочки сливочного масла и запечь в духовке.

Компот из черники можно готовить не только из свежей, но и из сушеной. Нужно взять 2 стакана воды, растворить в ней треть стакана сахара, довести до кипения. В полученный сироп положить ягоды, снова довести до кипения. Перед подачей охладить. Если для компота берут сухие ягоды, то их предварительно нужно размочить в холодной воде в течение 2 ч. После этого добавить сахар и смесь варить до готовности.

Черничный морс отличается также высокими вкусовыми качествами и может использоваться как диетический напиток. Для его изготовления не требуется много времени. Достаточно отжать сок из ягод черники, развести его холодной кипяченой водой из расчета 1 стакан сока на 1 л воды, добавить сахар (0,5 стакана), поставить в прохладное место на 10...12 ч, и морс готов.

Аналогичным образом готовится морс с медом. Только сахар заменяется равным количеством меда.

Из черничного сока можно изготовить большое количество напитков с мороженым, которые будут отличаться высокими вкусовыми качествами.

Настой из листьев черники обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, противоспазматическим и мочегонным действием.

При сборе ягод следует бережно относиться к кустикам черники, не обламывать ветки. Дело в том, что они растут очень медленно — около 300 лет. Поэтому нарушенный кустик будет восстанавливаться многие годы.

ЧЕРНИКА С МОЛОКОМ

0,5 стакана черники, 1 стакан молока, 10 г сахара.

В холодное молоко добавить сахар и ягоды, перемешать и подать в пиале или стакане.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ

3 стакана свежей черники, 100 г сахара, 3 стакана воды.

Сахар растворить в воде, довести до кипения, опустить ягоды и прокипятить. Подавать охлажденным.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ

100 г ягод черники, 100 г сахара, 40 г крахмала, 4 стакана воды.

Вымытые ягоды черники размять, отжать сок. Выжимки прокипятить, отвар процедить, добавить в него сахар. В процессе кипения отвара добавить в него, постоянно размешивая, разведенный крахмал, довести до кипения и снять с огня. Влить в готовый кисель отжатый сок. Подать в охлажденном виде.

КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНОЙ ЧЕРНИКИ

20 г сушеной черники, 80 г сахара, 40 г крахмала, 4 стакана воды.

Сухие ягоды залить холодной водой и варить до размягчения. Размять ложкой и отжать через сито. В отвар добавить сахар, разведенный крахмал и, размешивая, довести до кипения. Подавать в охлажденном виде.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ НА ОВСЯНОЙ МУКЕ

200 г муки, 100 г сахара, 30 г черники. Овсяную муку залить водой, дать хорошенько закиснуть, процедить через сито и заварить густой кисель. Разлить в тарелки и охладить. При подаче полить черничным сиропом.

ЧЕРНИКА С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

500 г черники, 0,5 л молока, 75 г сахара, 150 г кукурузных хлопьев, 25 г сливочного маргарина, цедра лимона, 1/3 чайной ложки корицы, 2 белка, 4 ст. ложки сахарной пудры.

Молоко вскипятить вместе с сахаром, залить им кукурузные хлопья, слегка поварить их, добавить сливочный маргарин, цедру лимона, корицу, ягоды черники. Все перемешать, выложить в небольшие мисочки и выставить на холод. Перед подачей на стол украсить взбитым кре-

чество витаминов не очень велико. Так, витамина С 10 мг%, РР — 3, остальные — B_1, B_2 — в десятых и сотых долях мг%. В листьях содержится до 20 % дубильных веществ, арбутин, гидрохинон, гликозид миртиллин, флавоновые соединения — квецетин, кверцитрин, изокверцитрин, мератин и др. Количество витамина С в листьях достигает 250 мг%, также содержится эфирное масло, смоляная, олеаноловая, урсоловая и хинная кислоты.

мом, приготовленным из белков, и сахарной пудры.

ЧЕРНИЧНЫЙ МОРС

1 стакан черники, 0,5 стакана сахара, 1 л воды.

Чернику перебрать, вымыть, размять и отжать сок. Полученный сок перелить в стеклянную банку, накрыть крышкой и поставить в прохладное место. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10... 12 мин и процедить, а отвар смешать с ранее полученным соком и добавить сахар. Подавать морс в охлажденном виде.

ЧЕРНИЧНЫЙ МОРС С МЕДОМ

3 стакана горячего черничного морса, 4 яичных желтка, 4 ст. ложки натурального меда.

Выбить в посуду желтки яиц, добавить мед и, непрерывно помешивая, постепенно влить горячий черничный морс. Подавать напиток в горячем виде.

НАПИТОК "ЛЕСНАЯ БЫЛЬ"

4 стакана черники, 1 стакан холодных сливок или 2 стакана холодного молока, 0,5 стакана сахарной пудры.

Чернику перебрать, вымыть и протереть сквозь частое сито или выжать сок в соковыжималке. Полученный сок вылить в посуду, добавить холодные сливки или молоко и сахарную пудру, перемешать. Подавать напиток охлажденным.



ГОРЯЧИЙ ЧЕРНИЧНЫЙ НАПИТОК

1 стакан черничного сока, 8 ст. ложек ванильного сиропа, 2... 3 стакана горячей кипяченой воды.

В предварительно достаточно прогретый чайный или пуншевый стакан налить черничный сок, а затем ванильный сироп и крутой кипяток. Полученную смесь хорошо перемешать. Подавать напиток в горячем виде.

ЧЕРНИЧНЫЙ НАПИТОК СО СЛИВКАМИ

2 стакана черники, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки крахмала, 4,5 стакана горячей воды, 100 г взбитых сливок.

Чернику перебрать, вымыть, положить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, поставить на огонь и варить 20...30 мин. Полученный отвар процедить, отделить 0,6 стакана отвара,

который остудить, и затем растворить в нем крахмал. В основное количество отвара добавить сахар, разведенный картофельный крахмал, снова поставить на огонь и довести до кипения. Перед подачей на стол в бокалы с напитком сверху положить взбитые сливки. Подавать напиток в охлажденном виде.

ЧЕРНИЧНЫЙ НАПИТОК С ЖЕЛТКОМ

1 стакан черничного сока, 2 стакана пастеризованного холодного молока, 4 яичных желтка, 40 г взбитых сливок, 8...12 кубиков пищевого льда.

Выбить в шейкер яичные желтки, добавить черничный сок, холодное молоко, пищевой лед и быстро и сильно смешать, чтобы смесь хорошо вспенилась. Напиток процедить в бокалы или в стаканы и сверху положить взбитые сливки.

ЧЕРНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

8 ст. ложек черничного морса, 8 ч. ложек малинового сиропа промышленного изготовления, 300 г



консервированных фруктов, 200 г мороженого.

Положить в фужеры консервированные фрукты "ассорти" и мороженое, а затем влить малиновый сироп и черничный морс.

ЧЕРНИЧНЫЙ НАПИТОК С СЫРОМ

8 ст. ложек черничного сока, 200 г натертого сыра, 2 стакана холодного пастеризованного молока. Всыпать в миксер натертый сыр, добавить холодное молоко и черничный сок и взбивать в течение 1 мин. Подавать напиток хорошо охлажденным.

ЧЕРНИЧНО-ГОЛУБИЧНЫЙ НАПИТОК С ЖЕЛТКОМ

8 ст. ложек черничного сока, 4 ст. ложки сока ягод голубики, 1 стакан холодного йогурта или кефира, 4 яичных желтка, 49 г взбитых сливок, 8...12 кубиков пищевого льда.

Выбить в шейкер яичные желтки, влить черничный сок, сок ягод голубики, холодный йогурт или кефир, добавить пищевой лед и быстро и сильно сме-

шать, чтобы смесь хорошо вспенилась. Напиток процедить в стаканы или бокалы и сверху положить взбитые сливки.

МОЛОЧНО-ЧЕРНИЧНЫЙ НАПИТОК

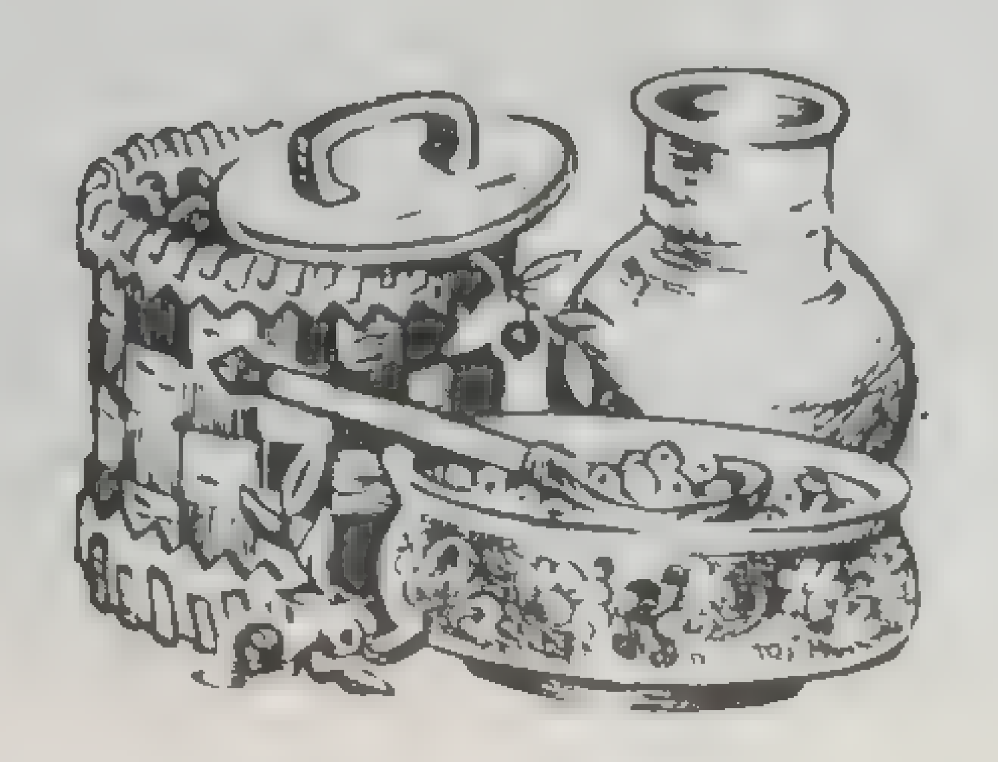
0,25 л черничного сока, 0,75 л охлажденного кипяченого молока, сахар по вкусу.

В черничный сок влить охлажденное кипяченое молоко и перемешать. Затем добавить по вкусу сахар и сильно охладить. Получается вкусный освежающий напиток, его приятно выпить в летний знойный день.

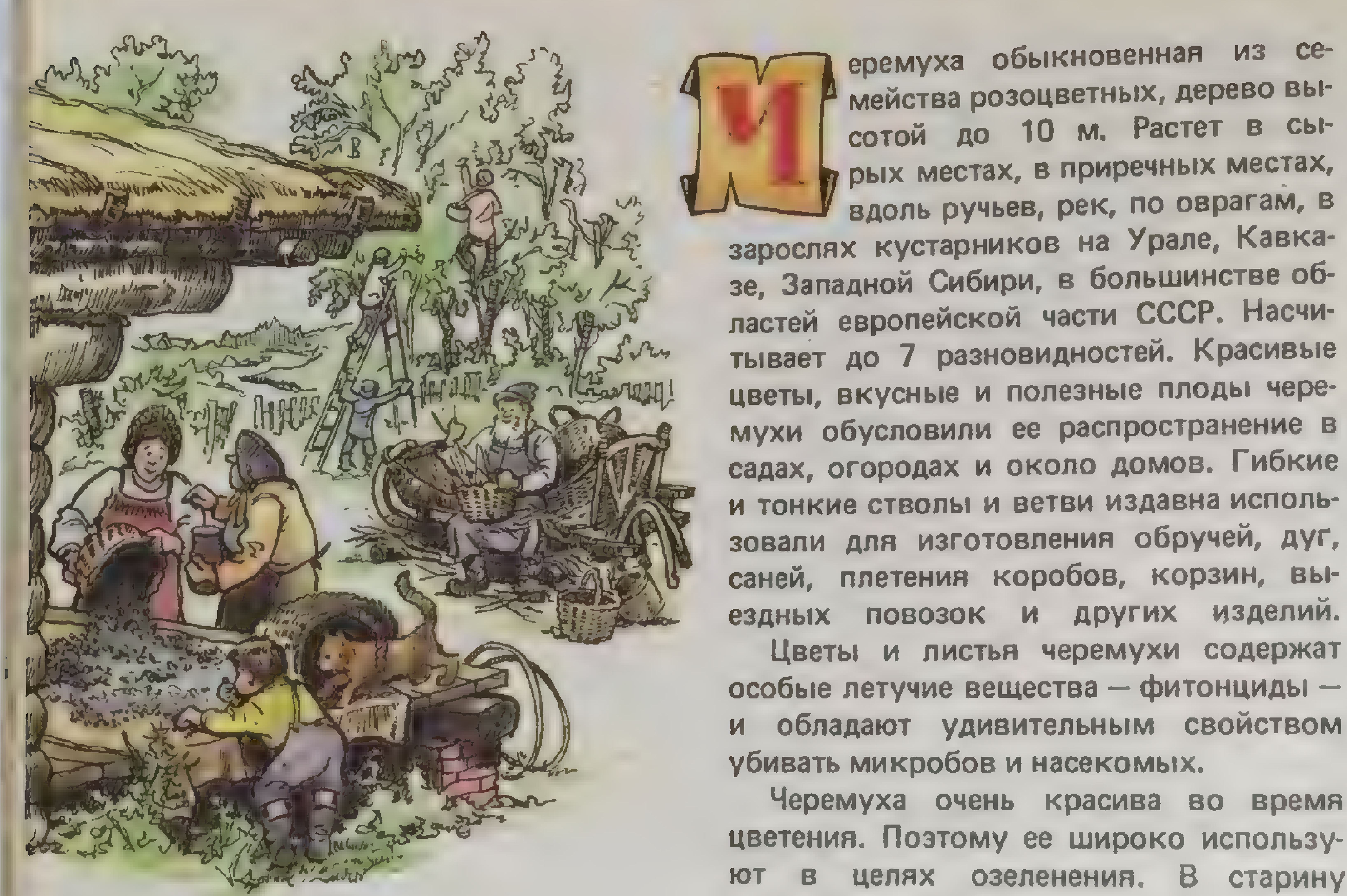
ЧЕРНИЧНЫЙ ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

0,5 стакана черничного сока, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 стакана холодного молока, 0,5 стакана холодной кипяченой воды, щепотка соли, 1...2 ч. ложки натертого мускатного ореха.

Разбить свежие яйца и отделить желтки от белков, желтки взбить до образования густой массы лимонного цвета, а белки — в крутую пену. Во взбитые желтки добавить щепотку соли, сахар, черничный сок и хорошо размешать. Затем влить холодное молоко и охлажденную кипяченую воду и перемешать. Полученную смесь влить в предварительно взбитые белки. Перед подачей на стол гоголь-моголь сверху посыпать натертым мускатным орехом.




Черемуха



Черемуха обыкновенная из семейства розоцветных, дерево высотой до 10 м. Растет в сырых местах, в приречных местах, вдоль ручьев, рек, по оврагам, в зарослях кустарников на Урале, Кавказе, Западной Сибири, в большинстве областей европейской части СССР. Насчитывает до 7 разновидностей. Красивые цветы, вкусные и полезные плоды черемухи обусловили ее распространение в садах, огородах и около домов. Гибкие и тонкие стволы и ветви издавна использовали для изготовления обручей, дуг, саней, плетения коробов, корзин, выездных повозок и других изделий.

Цветы и листья черемухи содержат особые летучие вещества — фитонциды — и обладают удивительным свойством убивать микробов и насекомых.

Черемуха очень красива во время цветения. Поэтому ее широко используют в целях озеленения. В старину ее высаживали около каждого дома. Достоинств у черемухи много. Кроме того, о чем уже упоминалось, хороший медонос, очищает воздух, опавшие листья обогащают почву калием, кальцием и азотом.

Не последнее место занимает черемуха и в медицине. Ее цветки, плоды и кору используют при лечении желудочно-кишечных и глазных заболеваний, а также в качестве инсектицида против мух и вшей. Нельзя не сказать, что черемуха может обогатить и разнообразить наше питание. И поэтому хочется сказать — человек, посади черемуху! Береги черемуху!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Исходными продуктами для приготовления различных блюд и кондитерских изделий являются свежие ягоды, черемуховая мука из сухих ягод и черемуховый сироп. Из них можно приготовить кисели и компоты, пироги и ватрушки, пряники и хлебцы, освежающие напитки, квасы, наливки и настойки.

СИРОП ЧЕРЕМУХОВЫЙ

Собранные ягоды черемухи оставляют при температуре 18...20 °С на 24 ч, заливают небольшим количеством воды температурой до 80...90 °С

на 5...7 мин и энергично перемешивают деревянной лопаткой, чтобы отделить мякоть от косточек. После этого протирают через сито, добавляют 1 л воды и 1 кг сахара на 1 кг мякоти, варят до нужной густоты и разливают в бутылки для хранения.

КВАС ИЗ ЧЕРЕМУХИ

3 стакана свежей черемухи, 300 г сахара, 3 л воды, 5 г дрожжей.

Свежие промытые ягоды черемухи засыпать сахаром, оставить на 10...12 ч, тщательно перемешать, залить теплой водой, добавить сахар и дрожжи, оставить для брожения на 10...12 ч, процедить через сито и оставить в стеклянной банке вместимостью 3 л еще на 1...2 дня.

КОМПОТ ЧЕРЕМУХОВЫЙ С ШИПОВНИКОМ

1 стакан свежих ягод черемухи, 1 стакан свежих плодов шиповника, 50 г сахара, 4 стакана воды.

Плоды шиповника освободить от семечек, тщательно промыть в сите, добавить сахар и варить вместе с черемухой до готовности.

КИСЕЛЬ ЧЕРЕМУХОВЫЙ

200 г ягод черемухи, 20 г сахара, 5 г крахмала, 300 г воды.

Ягоды черемухи залить водой и кипятить в течение 20 мин. Тщательно перемешать и через сито отделить мякоть ягод от косточек. Добавить сахар и разведенный в небольшом количестве воды крахмал, довести до кипения и снять с огня. Подавать в горячем или охлажденном виде.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Плоды черемухи богаты дубильными веществами, яблочной и лимонной кислотой, сахарами, фитонцидами. Из биоэлементов содержится (в мг%): железо — до 0,2, марганец — 1, цинк — 0,3, медь — 0,1, магний — 0,9, кобальт — 10 мг% В листьях, коре, цветках и семенах — гликозид амигдалин.


Княженика

Княженика, поленика, или мамура, — северная ягода-костянка. Растет по окраинам торфяных болот, на заболоченнных гарях, в лесотундре и тундре. За свой аромат и вкус получила название "ананас севера". Сильно варьирует — имеет 21 форму. В тени лесов не плодоносит. Цвет спелых плодов пурпуровый; очень похожи на плоды малины или ежевики, помельче. Растение хорошо переносит посадку, и в культуре не бывает бесплодных цветков. Урожайность низкая, на одном стебле 2...3 ягоды.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Плоды приятного кисловато-сладкого вкуса, с сильным ароматом, напоминающим ананас. Считается одной из самых вкусных ягод Северного полушария. Отвары и настои ягод дают при катарах верхних дыхательных путей, при бронхиальной астме. Настои из листьев пьют при поносах. Из листьев готовят вкусные чайные напитки.

ЛЕСНОЙ НЕКТАР

Этот напиток готовят охотники в лесу. Горсть ягод засыпают в походную фляжку с водой, и через 1...2 ч освежающий и бодрящий напиток готов к употреблению.

КНЯЖЕНИКА СО СЛИВКАМИ

Свежие ягоды княженики с холодными сливками — одно из любимых детьми блюд. Две столовые ложки ягод в чайной чашке залить сливками и сразу же подавать на стол.

СОК ИЗ КНЯЖЕНИКИ

Ягоды обдают кипятком на сите и сразу же выжимают сок. Длительному хранению сок не подлежит.

СИРОП ИЗ КНЯЖЕНИКИ

В отжатый сок добавляют сахар из расчета 1 стакан сахара на 1 стакан сока, кипятят на слабом огне до растворения сахара, охлаждают. Хранят сироп в прохладном месте. Используют для приготовления желе, мармелада, наливок, суфле и муссов.





ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В плодах 7 % сахаров, 2 % лимонной кислоты, дубильные и ароматические вещества, органические красители, витамин С (до 200 мг%).

НАЛИВКА "КНЯЖЕНИКА"

В эмалированную кастрюлю наливают 1 л водки, 2 стакана воды, добавляют 300 г сахара и нагревают до полного растворения сахара. После этого добавляют 2 стакана размятых ягод княженики, доводят до кипения, процеживают и разливают в бутылки.

НАСТОЙКА "ЛЕСНОЙ АРОМАТ"

Из бутылки отливают 0,5 стакана водки, добавляют ягоды княженики до пробки и настаивают 2 недели. Процеживают и ставят на холод на 2...3 ч.

ЧАЙ ИЗ КНЯЖЕНИКИ

Равные части сушеных листьев княженики и иван-чая перемешивают и используют для заварки.



Земляника



Земляника лесная — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Растет в лесах и на лесных полянах почти по всей территории СССР. Цветет в мае—июне, плодоносит в июне и июле. Это одна из ранних ягод средней полосы нашей страны. Люди узнали землянику давно. Она использовалась в питании населения Древней Греции и Рима, а как лекарственное растение упоминается с XIII в. В первой половине XIV в. была введена в культуру во Франции, и в XVII в. — в России. В настоящее время в СССР насчитывается 6 видов дикорастущей земляники и несколько тысяч сортов культурной. Свое название земляника получила от слова земля — земляная ягода, ягода, лежащая на земле. Что касается латинского названия фрагария, то оно произошло от слова "фрагаре" — благоухать — за приятный аромат, запах земляники. Видовое название Веска — характеризует размер плодов — малый, мелкий.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Земляника считается самой вкусной и ароматной из дикорастущих ягод. Это ягода нежная, с тонким ароматом. Собирают ее утром, после росы или в конце дня, но до появления росы, иначе она быстро слипается, теряет вид и портится.

На вопрос: в каком виде употребляется земляника в пищу, можно ответить — в любом. И в первую очередь — в свежем. С хлебом и без хлеба, с молоком и без молока, со сметаной и с сахаром.

В диетическом и лечебном питании земляника занимает не последнее место. Клинические и экспериментальные исследования показали, что настои из листьев и ягод земляники обладают мочегонным действием, возбуждают двигательную функцию матки, повышают регенеративную способность тканей, снижают артериальное давление, замедляют ритм и усиливают амплитуду сердечных сокращений.

В экспериментальных условиях было установлено, что свежие плоды земляники обладают выраженным желчегонным действием и могут использоваться как диетический продукт в комплексной терапии при указанных заболеваниях.

В ранних русских лечебниках писалось, что "...вода из ягод земляничных принята по рассуждению на утре и вече-

ре, с питьем обычным смешана и то всякую мокрость вредительную потом из тела истребит, и немощь печеночную и желтость с тела сгонит, и жилы дыхательные отворит, и сердце укрепляет, и силу подает, и камень изнутри истребит, и пораженным вельми пользу творит".

Земляника утоляет жажду, усиливает аппетит, улучшает пищеварение. Также из нее делают косметические маски, чтобы сохранить свежесть и бархатистость кожи, свести веснушки и лишаи. Настой из листьев земляники используют при гастритах, калитах для расширения периферических сосудов. Настой из ягод и листьев используется при лечении подагры, от почечных и печеночных камней, при цинге, маточных кровотечениях.

В русской народной медицине высушенные растения применяют (в составе сборов с другими растениями) при невралгиях, ишиасе, ревматизме, подагре, нефритах, камнях в почках, печени и желчном пузыре. Плоды используют как противовоспалительное, болеутоляющее, диуретическое, снижающее давление средство.

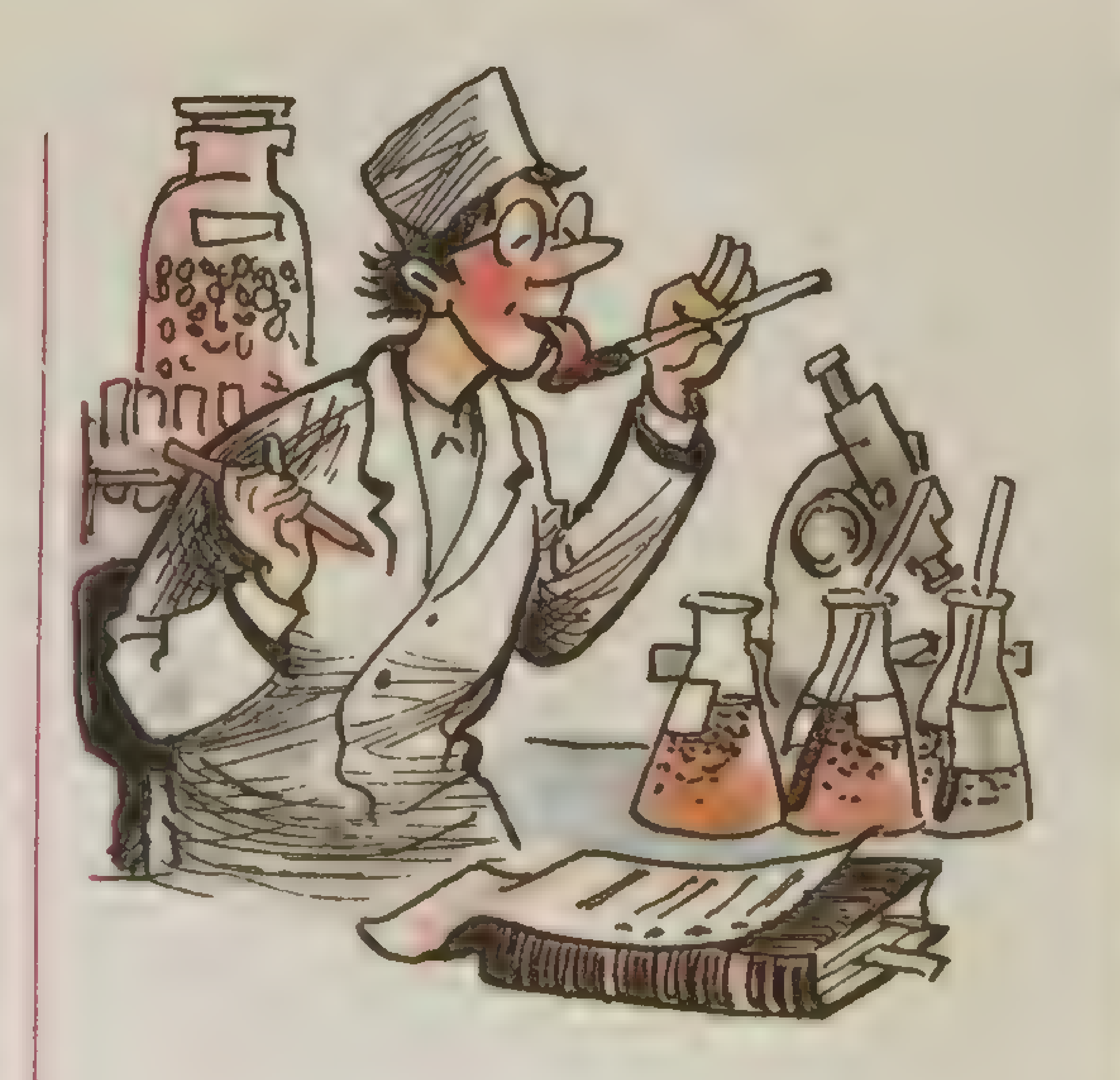
В последние годы многие сорта крупноплодной земляники выращивают на приусадебных участках. В отдельных хозяйствах специальные участки для выращивания земляники занимают площадь по 20...25 га. При этом урожайность составляет 4,6...9,1 т/га.

ЗЕМЛЯНИКА КОНСЕРВИРОВАННАЯ

Отобранные ягоды плотно уложить в прокипяченные и просушенные в духовке стеклянные банки, залить земляничным соком, разбавленным 1 : 1 водой, с добавлением 1 стакана сахара на 1 л готового сока. Банку поставить на 20 мин в кастрюлю с водой температурой 80 °С. После прогревания банки закрыть крышками.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗЕМЛЯНИКИ

Отобранные ягоды моют под краном на сите, дают воде стечь, укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают 70 %-ным сиропом, нагретым



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Ягоды земляники богаты различными макро- и микроэлементами, витаминами и другими важными для организма человека веществами. Они содержат (в мг%) : железа — до 6, марганца — 0,95, меди — 0,3, цинка — 0,44, молибдена — 0,001, кобальта — 0,003, никеля — 0,002, фтора — 0,009, мышьяка — 0,002, йода — до 0,002 и калия —

до 150. Различные сорта содержат от 0,6 до 1,4 % пектиновых веществ и до 2 % органических кислот (лимонной, яблочной). Из витаминов основными являются: С – до 54 %; Р – от 50 до 125; B_2 – 0,07; РР – 0,03; фолиевая кислота – 0,02; пантотеновая кислота – 0,26; витамин К – 0,1 и витамин Е – 0,78 мг%. и др. Количество витамина С в листьях достигает 250–280 мг%.

до температуры 65 °С и оставляют на 3...4 ч. После этого сироп сливают, ягоды перекладывают в поллитровые стеклянные банки, снова заливают кипящим сиропом, ставят банки на 15 мин в кастрюлю с водой температурой 85 °С.

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ ВОДА

Взять 400 г свежих ягод земляники, растереть их в стеклянной или деревянной ступе. По мере растирания в ягоды прибавляют холодную воду (не более 0,5 л на каждые 400 г ягод). Протертые ягоды выстаивают некоторое время, а потом процеживают через чистое полотно. Полученную таким образом ягодную воду подслащивают сахаром и снова процеживают. Напиток разливают в бутылки и хранят на холоде.

СОК ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА

Ягоды варить в соковарке в течение 50 мин. Затем сок налить в кастрюлю и подогреть до температуры 80...90 °С. Горячий сок перелить в стеклянные банки, которые тут же закатать.

СОК ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ С САХАРОМ

В чистую стеклянную банку уложить слоями землянику, пересыпая каждый слой сахаром. Наполненную таким образом банку оставляют постоять, пока ягоды не выпустят весь сок. После этого всю массу выжимают сквозь сито или марлю. Сок разливают в бутылки, добавляя в каждую из них по рюмке рома или коньяка. Хранят сок на холоде. Его можно пить с водой или использовать для приготовления мороженого.

СОК ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ

На 1 кг ягод земляники – 0,5 кг сахара.

Подготовленные ягоды лесной земляники уложить в стеклянную банку вместимостью 3 л, пересыпая сахаром. Оставить для настаивания в холодном помещении на 8...10 ч. После этого сок слить. Подавать по мере надобности.

ЗЕМЛЯНИКА В СМЕТАНЕ

100 г земляники залить 100 г сметаны, добавить 15 г сахара, осторожно перемешать.

КОМПОТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

Сначала варить сироп из 100 г сахара и 3 стаканов воды. В кипящий сироп опустить 3 стакана земляники.

ЧАЙ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

100 г сухих ягод земляники, 100 г сухого листа земляники, 100 г сухих лепестков шиповника.

Перемешать, хранить в банках для чая. Заварить за 5 мин перед подачей на стол.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

1 стакан земляники, 1/2 стакана свежих сливок, 1 ст. ложка сахара.

Вымытую землянику растереть ложкой в тарелке, подливая небольшими порциями сливки и добавляя сахар. Перед подачей на стол выдержать в холодильнике 30 мин.



НАПИТОК "СКАЗКА"

1 л воды, 100 г сахара, 100 г сливочного мороженого, 200 г земляники.

Перебранные и промытые ягоды земляники высыпать в охлажденный сахарный сироп, добавить мороженое, слегка перемешать. Перед подачей охладить в холодильнике.

ЗЕМЛЯНИКА С МОЛОКОМ

1. Чайный стакан заполнить на 1/3 земляникой, залить холодным молоком и сразу же подавать.

2. 1 стакан молока, 2 столовые ложки земляники, 1 чайная ложка сахара.

В свежее молоко всыпать землянику, сахар, слегка размешать и подавать на стол.


Морошка

Морошка — травянистое многолетнее растение из семейства розоцветных, дающее однолетние стебли. Цветки одиночные, белые. Плод сложная костянка оранжево-желтого цвета. В недозрелом состоянии цвет красный. Растет на моховых и торфяных болотах в северных районах европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке, на Камчатке. Наиболее богаты морошкой Тюменская, Мурманская, Томская, Архангельская области, Коми АССР и Красноярский край.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Ягоды морошки пряно-кисловатого вкуса, ароматные, используются в пищу в свежем, моченом, маринованном, пареном виде. В северных районах морошка служит хорошим противоцинготным средством, а в законсервированном виде вместе с плодоножками оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее и мочегонное действие. Поэтому она находит применение в лечебном и диетическом питании. Ослабленным и больным дают морошку с медом и сахаром. При отсутствии аппетита принимают сок, разведенный водой из расчета 1 : 1. Пюре из морошки дают детям как продукт, богатый микроэлементами, витаминами и другими биологически активными веществами.

Ягоды морошки используют для приготовления наливок и киселей, варенья и компотов. Свежие зрелые ягоды морошки не рекомендуется хранить без переработки более 2...3 дней. Недозрелые ягоды можно хранить до 2 недель. За это время они приобретают свойства созревших ягод. Ягоды в собственном соку сохраняются до 1,5 и 2 мес, не скващиваясь. После этого срока происходит молочно-кислое брожение, увеличивается содержание молочной кислоты, и в таком виде морошка может сохраняться до 2 лет. Бочки и кадки с морошкой рекомендуется хранить на льду при температуре не выше −5...−10 °С. Хорошая стойкость морошки при хранении позволяет готовить из нее различные блюда в течение всего года. Листья используют





ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В плодах морошки содержится 83,3 % воды, 0,8 – белков, от 3 до 7 % сахаров и от 30 до 200 мг% аскорбиновой кислоты. Кроме того, есть пектиновые вещества – 0,3... 2 %, клетчатка – 3,8 %, органические кислоты – лимонная, яблочная, салициловая – до 1,3 %, дубильные вещества, каротиноиды – 7,9 %, фитонциды, лейкоцианы – 94 мг%, лейкоантоцианы – 175,

в качестве чайной заварки. Настой их употребляют при кашле и других простудных заболеваниях, а также как закрепляющее средство при поносах.

КИСЕЛЬ ИЗ МОРОШКИ

100 г морошки, 100 г сахара, 45 г крахмала картофельного, 1 л воды.

Ягоды растолочь, залить горячей водой и довести до кипения, подержать на слабом огне 10 мин и процедить через сито. В полученный отвар добавить разведенный крахмал, сахар и довести до кипения. Охладить и разлить в стаканы или вазочки.

СОК МОРОШКИ С САХАРОМ

Промытые ягоды морошки ошпарить кипятком, протереть через сито, добавить сахар из расчета 500 г на 1 л сока. Для длительного хранения сок необходимо пастеризовать.

СОК МОРОШКИ БЕЗ САХАРА

Промытые ягоды бланшировать в горячей воде и пропустить через соковыжималку. Сок пастеризовать, разлить в прокипяченные бутылки, закрыть пробками, залить смолой или воском и хранить в прохладном месте.

КОМПОТ ИЗ МОРОШКИ

1. Отобранные ягоды залить теплым 50 %-ным сахарным сиропом и выдержать в нем 3...4 ч. Затем сироп слить, кипятить 5...7 мин и горячим залить уложенные в банки ягоды.

Можно готовить и другим способом, не заливая сиропом. В этом случае отобранные ягоды уложить в прокипяченные банки вместимостью 0,5 л, засыпать сахаром (по 100 г на банку), дать постоять в прохладном месте 3... 4 ч, залить горячей водой, закрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде в течение 15 мин.

2. 250 г морошки, 100 г сахара, 0,5 г лимонной кислоты, 1 л воды.

Подготовленные ягоды раскладывают

в стаканы, заливают горячим сахарным сиропом и дают настояться в течение 40... 50 мин.

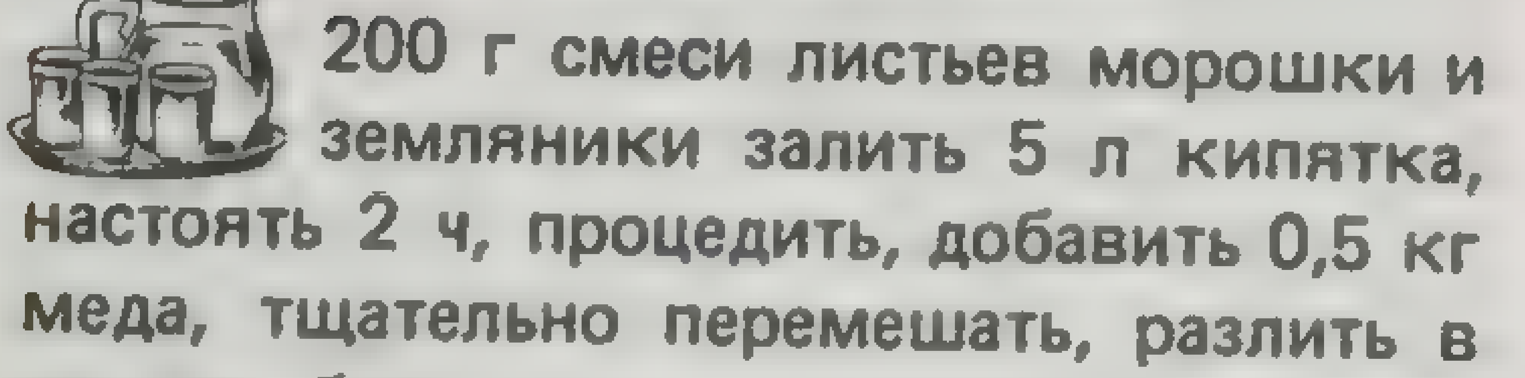
ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ МОРОШКИ И ЗЕМЛЯНИКИ



Листья морошки и земляники взять в равных частях, просушить в тени в хорошо проветриваемом помещении и использовать для заварки, как обычные чаи. Вместо сахара чай можно пить с медом.



НАПИТОК ИЗ ЛИСТЬЕВ МОРОШКИ И ЗЕМЛЯНИКИ



200 г смеси листьев морошки и земляники залить 5 л кипятка, настоять 2 ч, процедить, добавить 0,5 кг меда, тщательно перемешать, разлить в чистые бутылки и поставить на холод. Подавать в холодном виде.

магний — 15, кальций — 0,35, железо — 0,2...4, алюминий — 0,28, фосфор — до 114 и кремний — 0,05 мг%. Сок из плодов морошки содержит фитонциды и обладает сильным бактерицидным действием. Он не теряет этих свойств при разведении водой и при 6...7-месячном хранении.



Водяника

Водяника, вероника, шикша, ерник, ерика — это все названия одного растения, которое встречается в тундровой и лесной зонах европейской части СССР, включая Арктику и Урал, Западную и Восточную Сибирь, низовья рек Лены и Индигирки на торфяных болотах, в сырых лесах. Ее темно-бурые мелкие ветви длиной от 20 до 80 см стелются по земле. Листья вечнозеленые, короткие (4...6 мм), узкие, в виде хвоинок торчат во все стороны. Цветки мелкие, однополые, розоватые, темно-красные или пурпуровые, с тремя лепестками, сидячие, пазушные. Плод — шаровидная ягода с пурпуровым соком. Цветет в мае — июне. Ягоды созревают в июле—августе и сохраняются на растении всю зиму.

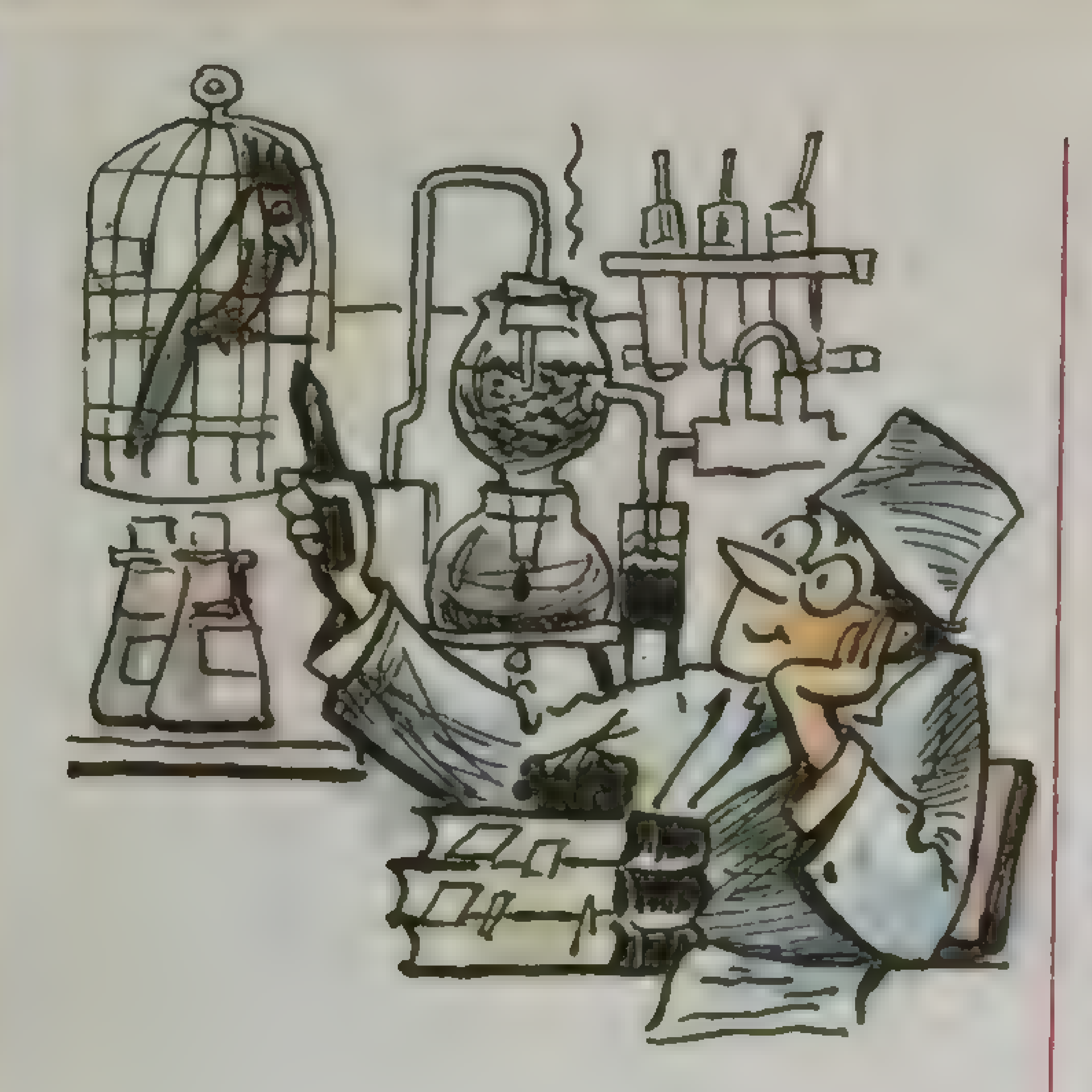
Настой травы использовался в прошлом местным населением при утомлении, головных болях и как средство, благоприятно воздействующее на центральную нервную систему, а также как противоцинготное лекарство. Из ягод получают краску, пригодную для окраски шерсти и кожи в вишнево-красный цвет, а также пищевой краситель для кондитерских изделий, вин и безалкогольных напитков.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Ягоды водяники слабокислые, не очень приятного вкуса, но хорошо утоляют жажду, успокаивают нервную систему, улучшают обмен веществ, снимают переутомление. Едят свежими, с молоком и простоквашей, готовят из них варенье, напитки, повидло, мармелад, используют для окраски вин, а также в качестве приправы к блюдам из рыбы и мяса.

В северных районах водяника высоко ценится как антицинготное и диетическое средство. Количество блюд из водяники не очень большое, так как ее едят больше в свежем виде, а также употребляют в виде напитков и приправ.





ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Химический состав водяники изучен недостаточно. Но в настоящее время известно, что в плодах содержится провитамин А (каротин), витамин С (до 90 мг%), бензойная и уксусная кислоты, дубильные и красящие вещества, смолы, марганец, золото.

СОК ИЗ ВОДЯНИКИ

Натуральный сок из водяники получают на соковыжималке. Промытые ягоды отжимают, сок сливают в прокипяченные банки вместимостью 0,5 л и хранят на холоде.

КВАСНЫЕ КОЛОБКИ (ЛЕПЕШКИ) ИЗ ВОДЯНИКИ

Выжимки после получения сока перемешивают с солодом и сушеной малиной, формируют небольшие лепешки, сушат в протопленной русской печи и используют для приготовления кваса, для чего добавляют воду, дрожжи, сахар и осуществляют последующее брожение.

КИСЕЛЬ ИЗ ВОДЯНИКИ

Ягоды водяники (2 стакана) промыть в холодной воде, ссыпать в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 10...15 мин. Затем воду слить, от ягод отжать сок, добавить в него воды, чтобы объем разведенного сока получился около 1 л, довести до кипения, добавить 4 ст. ложки сахара или меда и разведенный в холодной воде крахмал (50 г), перемешать, не доводя до кипения, разлить в стаканы и слегка посыпать сахарной пудрой. Подавать в горячем и холодном виде.

МУСС ИЗ ВОДЯНИКИ НА МАННОЙ КРУПЕ

Стакан промытых ягод потолочь пестиком в кастрюле, залить 1 л ключевой воды, довести до кипения. Отвар слить, добавить в него 100 г сахара и 100 г манной крупы, прокипятить в течение 10 мин при постоянном перемешивании, охладить до 40 °С, добавить 0,5 стакана малинового сока (или сиропа), взбить. Подать в креманках или пиалах.

ВОДЯНИКА С ПРОСТОКВАШЕЙ

1 л простокваши вылить в эмалированную миску, высыпать туда 2 стакана промытой водяники, до-

бавить 100 г меда, перемешать, вынести на холод. Через сутки принести в комнату, дать застывшей простокваше отделиться от миски, вынуть ее и поставить на холод для длительного хранения. Перед использованием ледяную простоквашу настрагивают ножом, как ледяную стружку, взбивают до пены проволочной метелкой и подают с горячими оладьями.

НАЛИВКА ИЗ ВОДЯНИКИ

К 1 л водки добавляют 2 стакана сока водяники, 2 стакана сахара, 3 цветка гвоздики, 1 пакетик ванильного сахара и доводят до кипения. Процеживают, охлаждают и дают постоять 5...7 дней.

НАСТОЙКА "ЛЕСНАЯ"

К 1 л водки добавляют 2 стакана ягод водяники и 1 стакан кедровых орехов. Оставляют для настаивания на 15...20 дней.



НАСТОЙКА ВОДЯНИЧНАЯ

К 1 л водки добавляют измельченные ягоды водяники. Оставляют для настаивания на 2 недели, процеживают. Перед подачей охлаждают. Получается настойка вишнево-красного цвета.

ВОДЯНИКА МОРОЖЕНАЯ С МОЛОКОМ

Готовят так же, как и с простоквашей в зимний период. Подают к горячим оладьям, выпеченным из смеси овсяной и пшеничной муки.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВОДЯНИКОЙ

Сушеные выжимки водяники перемешать в равных количествах с сушеной малиной, черникой, черной смородиной и морковью. Использовать для заварки как обычный фруктовый чай промышленного приготовления. На 1 стакан кипятка берут 1 ч. ложку сушеной фруктовой смеси.

КОМПОТ ИЗ ВОДЯНИКИ

Готовят в смеси с другими ягодами (клюквой, смородиной, малиной, сухими яблоками и черносливом). Берут равные части указанных ягод, моют, заливают 50 %-ным сахарным сиропом и варят до готовности. Компот из водяники, как повидло, впрок не заготавливают, а сразу же подают на стол или используют холодным в течение суток.







Костяника



Костяника каменистая растет в лиственных и хвойных лесах, на лесных полянах и в редколесьи в Западной и Восточной Сибири, в центральных областях европейской части СССР. Особенно много ее в Костромской области, несколько меньше в Горьковской и Пермской. Встречается на Северном Кавказе и в Закавказье.

Костяника — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Листья тройчатые, шероховатые, с жесткими волосками. Цветки белые. Плоды в виде крупной ягоды — костянки красного цвета, с сочной водянистой мякотью, кислого вкуса. Вся ягода состоит из ряда круглых плодиков. По строению она походит на малину, только более крупную. Созревают ягоды в июле.

Растет костяника небольшими кустиками по 5...10 растений на 1 м^2. Но бывают места, где таких растений насчитывается до 15 и до 20, а иногда и более 50, т. е. вся поверхность земли покрыта листьями и ягодами.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ

Из костяники можно приготовить квасы и морсы, варенье и желе, кисели и компоты, соки и сиропы. Можно подать ягоды в сахаре или со сливками, с молоком и медом, в виде соуса и сухой приправы, костяничной водицы и кофейного напитка, сделать из нее уксус и вино, сложный чай и заготовить ее в сушеном виде. Но в тех случаях, когда есть возможность, костянику лучше употреблять, не подвергая термической обработке, а есть свежую со сливками, молоком, сахаром или медом. Это будет и вкуснее, и полезнее.

Если учесть, что костяника богата витамина С и Р, а также пектиновыми веществами, то ценность ее не преувеличена. Она улучшает обменные процессы в организме, укрепляет стенки сосудов и делает их более эластичными, выводит токсические вещества из организма, снижает содержание холестерина в крови. А это не так уж мало для скромной лесной ягоды.

При приготовлении костяники для переработки следует учитывать, что для кваса, киселя, соуса, сока, сиропа, чая и

знаменитой лесной водицы плодоножку от ягод отделять не следует, так как в ней содержится много полезных веществ, которые будут дополнительно обогащать блюда и продукты, а переработка ягод значительно упростится.

КОСТЯНИКА С МОЛОКОМ



1 стакана молока, 2 ст. ложки ягод костяники, 1 ч. ложка сахара.

В молоко всыпать сахар, мытые ягоды. Подавать в стаканах или вазочках.

КИСЕЛЬ ИЗ КОСТЯНИКИ



1 стакан ягод костяники, 100 г сахара, 40 г картофельного крахмала, 1 л воды.

Костянику растереть в миске деревянным пестиком. Крахмал развести водой (1 стакан). Растертую костянику кипятить в небольшом количестве воды в течение 5 мин, отделить мезгу, отвар довести до кипения, влить в него растворенный крахмал, добавить сахар и снова довести до кипения.

КОМПОТ ИЗ КОСТЯНИКИ



1 кг ягод, 500 г сахара, 2 стакана воды.

Подготовленные ягоды залить 50 %-ным сахарным сиропом, довести до кипения, разлить в прокаленные банки и поставить на хранение в прохладное место без дополнительной пастеризации.

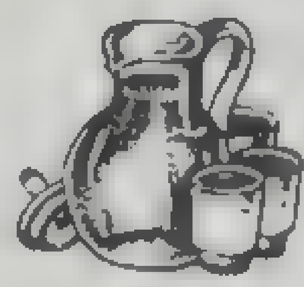
СОК КОСТЯНИКИ



2 кг ягод костяники, 1 л воды, 500 г сахара.

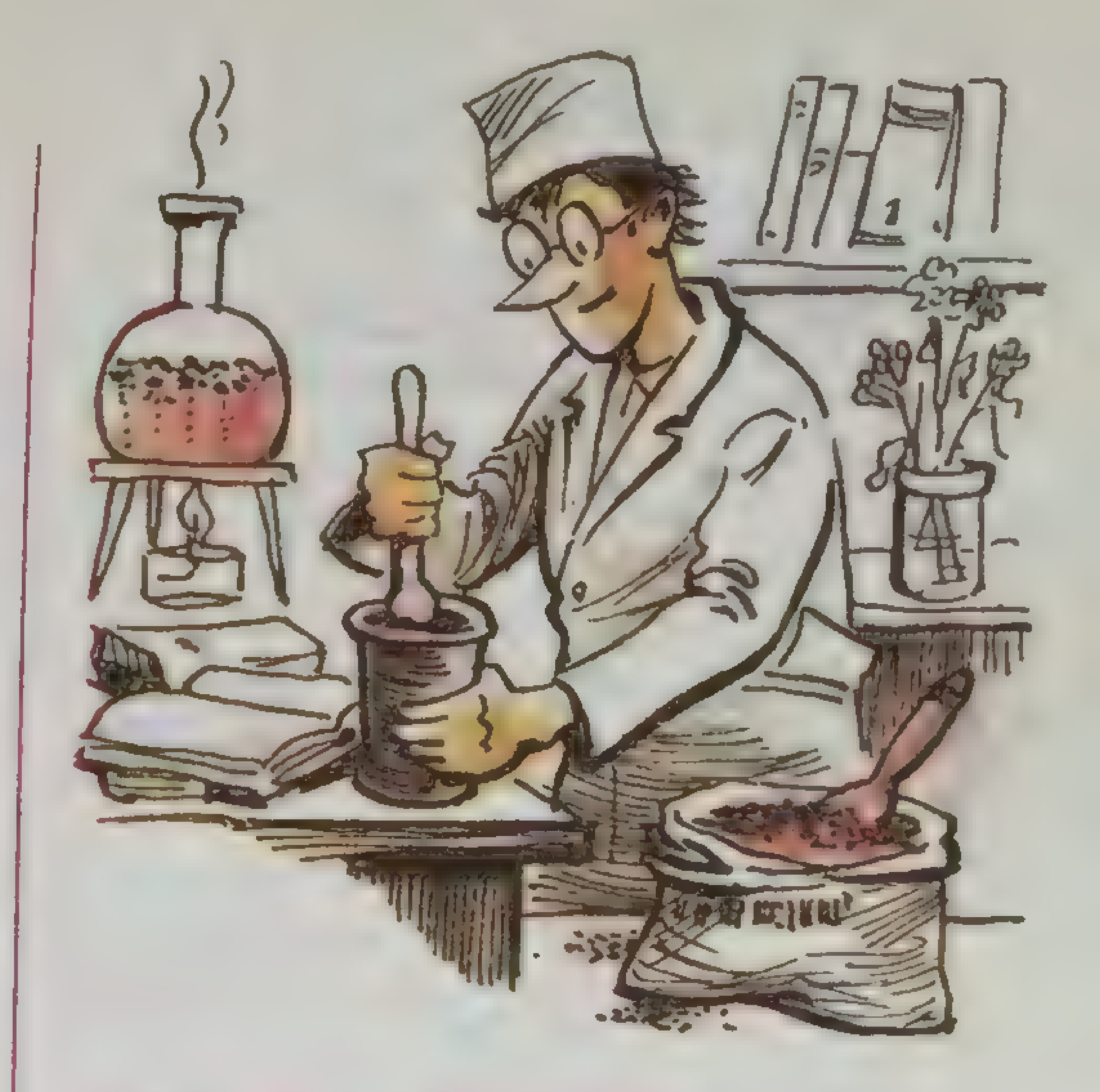
Промытую костянику вместе с плодоножками залить кипящей водой, дать остыть и протереть через сито. Мезгу отжать, добавить к соку сахар (500 г на 1 л воды), довести до кипения, разлить в чистые бутылки и поставить на хранение в прохладное место.

СИРОП ИЗ КОСТЯНИКИ



1 л сока костяники, 1 кг сахара.

В сок костяники добавить сахар, довести до кипения, охладить и разлить в чистые бутылки. Для хранения укупорить пробками и держать на холоде.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

В ягодах костяники содержится до 44 мг% витамина С, в листьях более 1000 мг% флавоноидов, органических кислот, пектиновые вещества и фитонциды. Поэтому в питании костяника весьма желательна. В листьях есть дубильные вещества, 0,15 мг% аскорбиновой кислоты, железо, титан, медь, марганец, никель, цинк, ванадий, молибден.

"ВОДИЦА КОСТЯНИЧНАЯ"

1 кг ягод костяники, 100 г меда, 2 л воды.

Подготовленные ягоды костяники залить холодной кипяченой водой и настаивать в течение 24 ч, воду затем слить, добавить в нее мед, охладить и подать. Для хранения водицу разлить в бутылки, укупорить пробками и хранить в прохладном месте. Подать на десерт к праздничному столу.

КВАС ИЗ КОСТЯНИКИ

4 стакана ягод костяники, 1 стакан сахара, 5...10 г дрожжей, 3 л воды.

Костянику размять, залить водой и кипятить в течение 5 мин. Процедить, всыпать сахар, размешать, охладить, добавить дрожжи и поставить для брожения на 2 дня.

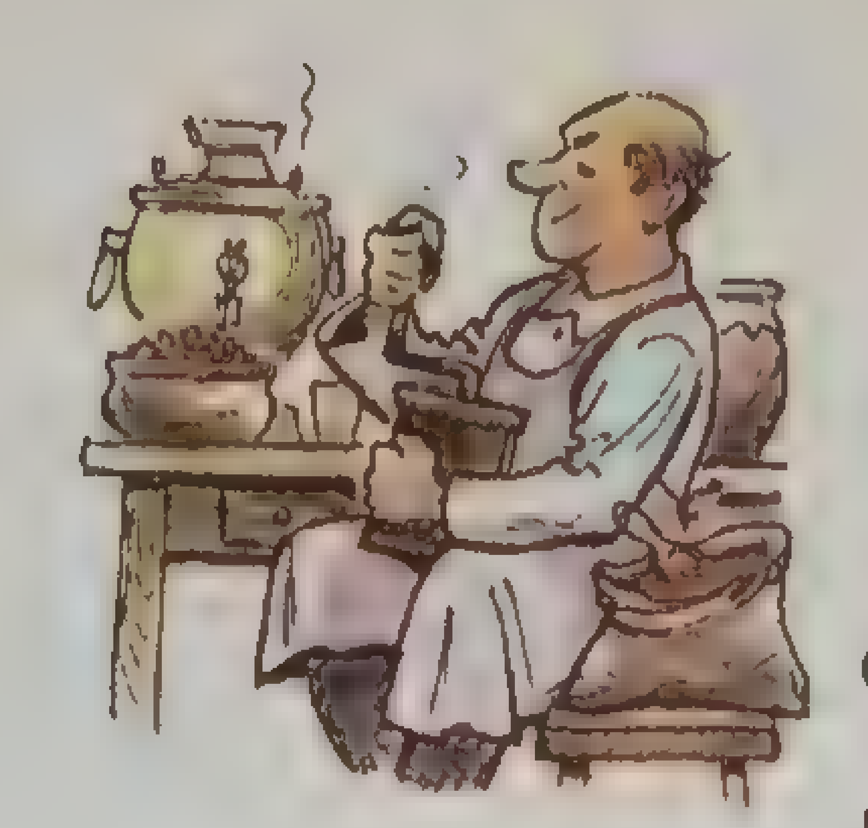


ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ КОСТЯНИКИ

Листья костяники измельчить ножницами на мелкие части размером до 1 см^2, высушить смешать с листьями земляники и использовать для заварки.

ЧАЙ ИЗ ЯГОД КОСТЯНИКИ

Ягоды костяники сушат вместе с плодоножками и используют для заварки как обычный чай и для приготовления холодных напитков с медом и сахаром.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 2
КЛЮКВА 3
ОБЛЕПИХА 11
ШИПОВНИК 16
БОЯРЫШНИК 24
КАЛИНА 27
ЧЕРНИКА 32
ЧЕРЕМУХА 39
КНЯЖЕНИКА 42
ЗЕМЛЯНИКА 45
МОРОШКА 50
ВОДЯНИКА 54
КОСТЯНИКА 59



Кощеев Александр Аркадьевич

Напитки
из дикорастущих
плодов и ягод

Зав. редакцией *Л. Д. Рыкова*
Художественный редактор *А. П. Бабанина*
Технический редактор *Т. Б. Платонова*
Корректор *Г. А. Казакова*

ИБ № 7467

Подписано в печать 25.09.90. Формат 90х60 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Универс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4. Усл. кр.-отт. 16,5. Уч.-изд. л. 4,53. Тираж 200 000 экз. Заказ № 3701. Цена 2 р.

Ордена Трудового Красного Знамени ВО "Агропромиздат", 107807, ГСП-6, Москва, Б-78, ул. Садовая-Спасская, 18.

Типография и издательство «Кавказская здравница». 357310, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67.



Кощеев Александр Аркадьевич

Напитки
из дикорастущих
плодов и ягод

Зав. редакцией *Л. Д. Рыкова*
Художественный редактор *А. П. Бабанина*
Технический редактор *Т. Б. Платонова*
Корректор *Г. А. Казакова*

ИБ № 7467

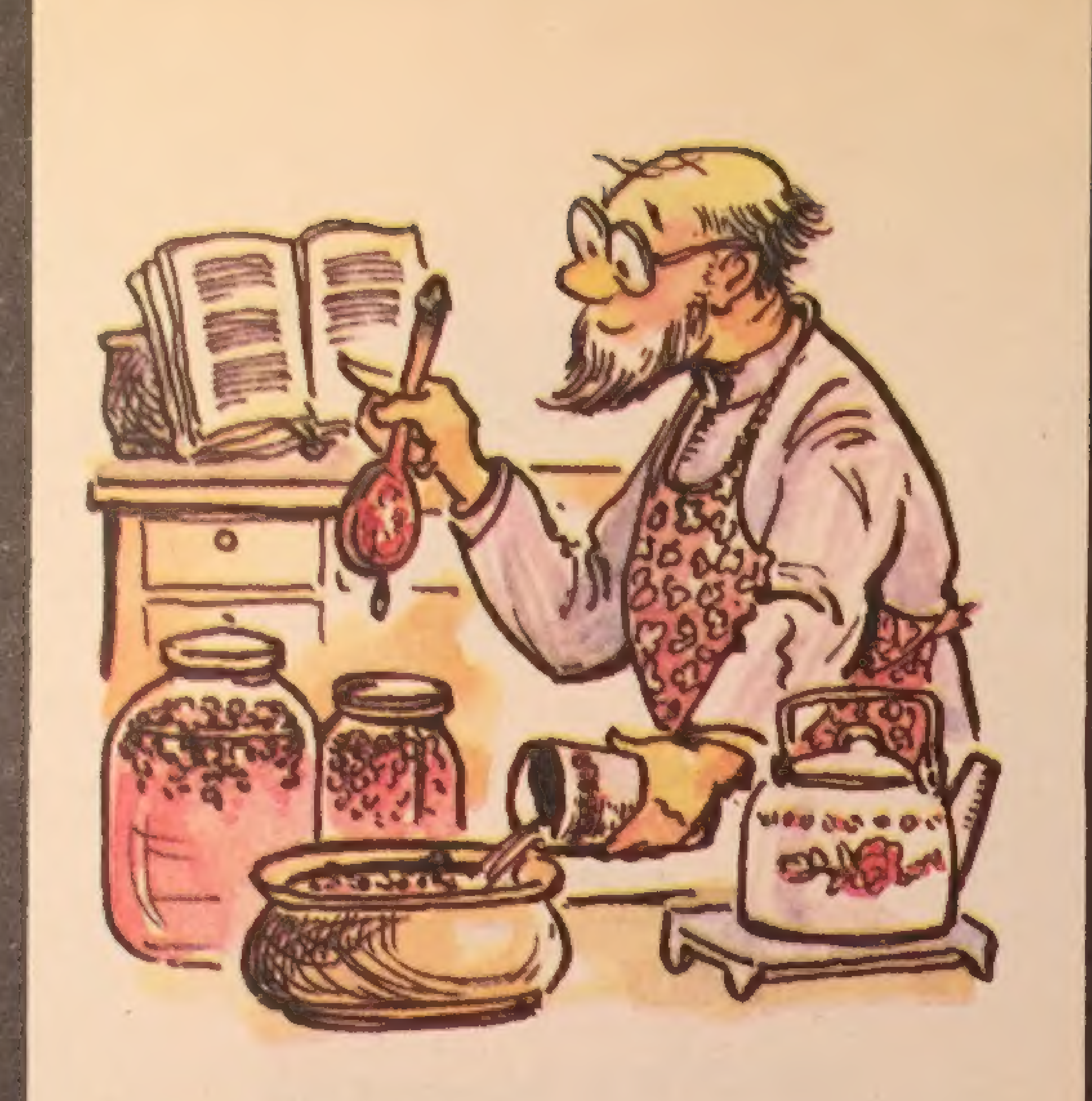
Подписано в печать 25.09.90. Формат 90x60 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура Универс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4. Усл. кр.-отт. 16,5. Уч.-изд. л. 4,53. Тираж 200 000 экз. Заказ № 3701. Цена 2 р.

Ордена Трудового Красного Знамени ВО "Агропромиздат", 107807, ГСП-6, Москва, Б-78, ул. Садовая-Спасская, 18.

Типография и издательство «Кавказская здравница». 357310, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67.

2 руб.





Напитки

из дикорастущих плодов и ягод

Основная цель альбома — познакомить читателя с рецептами и технологией приготовления напитков из дикорастущих растений. Представленные здесь рецепты были записаны во время экспедиционных поездок по стране, собраны из различных литературных источников и разработаны в лаборатории кафедры гигиены питания Пермского медицинского института.